ALISSON DIAS GOMES
IZABEL HERIKA GOMES MATIAS CRONEMBERGER

Práticas Exitosas no Ensino e Pesquisa MEDICINA UNIFSA

UNIFSA
CENTRO UNIVERSITÁRIO SANTO AGOSTINHO

ALISSON DIAS GOMES
IZABEL HERIKA GOMES MATIAS CRONEMBERGER

Práticas Exitosas no Ensino e Pesquisa MEDICINA UNIFSA

UNIFSA
CENTRO UNIVERSITÁRIO SANTO AGOSTINHO

EXPEDIENTE

CENTRO UNIVERSITÁRIO SANTO AGOSTINHO – UNIFSA
PRÓ-REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE ENSINO
NÚCLEO DE PUBLICAÇÕES ACADÊMICAS

EDITORA LESTU

Editora, Gráfica e Consultoria Ltda
Contato: editora@lestu.org
site: www.lestu.com.br
Livraria: www.lestu.org

Este livro é uma produção © NPA / UNIFSA

Publicação digital pela Editora Lestu
Supervisão Editorial: Ana Kelma Cunha Gallas
Artes e Capa: Odrânio Rocha
Diagramação: Edson Rodrigues Cavalcante

Este título é publicado sob a licença *Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives* 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0) e segue o modelo de Acesso Aberto (*Open Access*), que disponibiliza artigos e livros acadêmicos gratuita e irrestritamente na internet. Disponível em: www.lestu.org

FICHA CATALOGRÁFICA
Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Biblioteca Antônio de Pádua Emérito
Elaborada por Lílian Farias Pinto - CRB-3/1271

AN532 Práticas exitosas no ensino e pesquisa – Medicina UNIFSA / organizado por Alisson Dias Gomes; Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger; Edjôfre Coelho de Oliveira; Antonieta Lira e Silva; Indira Maria de Melo Lira Pereira da Silva. – Teresina : Centro Universitário Santo Agostinho – UNIFSA / Editora Lestu, 2025.

180 p. : il. ; recurso eletrônico (PDF).
ISBN: 978-65-983771-3-7
DOI: 10.51205/lestu.978-65-983771-3-7

1. Medicina. 2. Educação médica. 3. Pesquisa científica. 4. Inovação em saúde. 5. Ensino superior. I. Gomes, Alisson Dias (org.). II. Cronemberger, Izabel Herika Gomes Matias (org.). III. Oliveira, Edjôfre Coelho de (org.). IV. Lira e Silva, Antonieta (org.). V. Silva, Indira Maria de Melo Lira Pereira da (org.). VI. Título. VIII. UNIFSA

CDD: 610

Índices para catálogos sistemáticos
Medicina. Educação médica. Pesquisa científica. Inovação em saúde. Ensino

A humildade exprime uma das raras certezas de que estou certo:
a de que ninguém é superior a ninguém.
Paulo Freire

Nenhuma sociedade que esquece a arte de questionar
pode esperar encontrar respostas para os problemas que a afligem.
Zygmunt Bauman

AGRADECIMENTOS

À Reitoria do Centro Universitário Santo Agostinho (UNIFSA), agradecemos pelo irrestrito apoio institucional, incentivo à pesquisa, à prática docente inovadora e à produção acadêmica, bem como também pela confiança depositada neste projeto editorial, cuja realização reforça o compromisso com a difusão do conhecimento.

Nesta oportunidade, registramos agradecimentos às autoridades institucionais que oportunizaram plenas condições para que tudo aconteça da forma mais harmônica e ética: Professora Yara Maria Lira Paiva e Silva, Reitora Emérita, Professora Mestra Antonieta Lira e Silva, Reitora e Pró-Reitora de Ensino, Professora Mestra Indira Maria de Melo Lira Pereira da Silva, Pró-Reitora Administrativo e Financeiro, Doutor Átila Freitas Lira, Pró-Reitor de Planejamento e Desenvolvimento Institucional, Professor Doutor Edjôfre Coelho de Oliveira, Diretor de Ensino, e Professora Mestra Penélope Maria de Melo Lira, Diretora de Marketing e Comunicação.

Agradecemos ainda a Professora Doutora Cintia Maria de Melo Mendes, coordenadora do Curso de Medicina desta importante instituição e registramos, com especial apreço, o envolvimento do(a)s estudantes do Curso de Medicina que participaram ativamente desta iniciativa a partir do momento que os desafios foram lançados. Seu engajamento, dedicação e espírito colaborativo foram fundamentais para o desenvolvimento desta obra e, principalmente, para as vivências experenciadas.

Manifestamos também nossa profunda gratidão à Professora Doutora Ana Kelma Cunha Gallas, editora científica deste projeto, cuja valiosa colaboração, orientação acadêmica e disponibilidade contribuíram de maneira significativa para a qualidade, consistência e concretização deste trabalho.

A todos e todas que fazem o Centro Universitário Sano Agostinho, Instituição de geração de conhecimento por excelência, graças à ênfase de práticas inovadoras de ensino, pesquisa e extensão.

SUMÁRIO

Prefácio---------- 11

Apresentação---------- 13

> Capítulo 1---------- 17

A DESCOBERTA DAS EMOÇÕES: UM PROJETO DE EXTENSÃO PARA O DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL INFANTIL

Sara Aguiar Coelho, Maria Celina Mendes de Sousa Silva, Arlley Furtado Ferreira, Kayla Akeme Bastos Santana, Thanandra Stefani Borges Lima Félix, Tamires de Brito Sousa, Ian Gabriel Monteiro Fontinele, Alisson Dias Gomes; Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger

> Capítulo 2---------- 29

RELATO DE EXPERIÊNCIA DA PARTICIPAÇÃO EM PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA: ARTE E VIDA NA MELHOR IDADE

Bruna Freire Mendes Ramos, Evaldo da Silva Júnior, Izabel Luani dos Anjos, Luisa Emanuelly Moura Teixeira, Sarah Pereira da Silva, Valdir Ribeiro Cardoso Neto, Alisson Dias Gomes; Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger

> Capítulo 3---------- 41

PROMOÇAO DA SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO EXTENSIONISTA BRINCAMINHO DA SAÚDE

Ana Carolina Conde Moritz, Ana Victoria Da Silva Oliveira, Ellen Gomes Cavalcante, Isabele Souza Raulino Lopes, Julia Naylda Passos Castello Branco Carvalho, Larissa Guimarães Damasceno, Maria Clara Cruz Souza, Alisson Dias Gomes; Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger

> Capítulo 4---------- 53

CIRCO DA VIDA SEM TELAS: UMA EXPERIÊNCIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE EMOCIONAL EM UM CENTRO DE CONVIVÊNCIA E FORTALECIMENTO DE VÍNCULOS

Carlos H. Oliveira, Erik Vitor Rocha, Isadora da Silveira Siqueira, Janacelly Barbosa Alencar, Ludimila Sampaio, Luis Albuquerque, Nilene Pindahyra Pachêco, Alisson Dias Gomes; Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger

> Capítulo 5---------- 65

SEMEANDO EMOÇÕES E COLHENDO GRATIDÃO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO DE EXTENSÃO ''DE GRÃO EM GRÃO GRATIDÃO''

Clara Holanda, Isadora Carvalho Costa, Italo Vinicio Silva Machado, Lucas Rocha Macedo, Luma Morais, Nicoly Nathaly, Alisson Dias Gomes; Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger

> Capítulo 6---------- 79

DESCONECTA E BRINCA A INFÂNCIA QUE ENCANTA: RELATO DE EXPERIÊNCIA DOS ACADÊMICOS DE MEDICINA

Suelen Christina Nunes Avelino, Maria Rita Rodrigues Ferreira, Lísia Victória Ferreira de Sousa, Gislana Andrade Brito, Hosana Maria Araújo Rego, Fernanda Miranda Costa, Kauan Veiga dos Santos Silva, Alisson Dias Gomes; Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger

> Capítulo 7---------- 95

PROJETO EVOLUÇÃO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DOS ALUNOS DE MEDICINA DA UNIFSA

Amanda Martins Melo, Genesiene Paixão de França Custódio, Ivo Gabriel Arrais Oliveira, Laisla Mariana Sousa Silva, Letícia Maria Brito da Luz, Mara Monize Soares, Maria Vitória Ximenes de Sousa Silva, Mateus de Sousa Pereira, Alisson Dias Gomes; Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger

> Capítulo 8---------- **109**

FLORESCER NA MATURIDADE: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UM PROJETO DE EXTENSÃO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE EMOCIONAL DE PESSOAS IDOSAS

Carla Beatriz Pinheiro da Silveira Sousa, Catharina Vasconcelos Machado Santos, Isadora Ribeiro Alves, João Timóteo Soares Neto, Leoni de Oliveira Leal, Maria Vitória Rodrigues da Silva, Alisson Dias Gomes; Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger

> Capítulo 9---------- **121**

PROJETO FREIRE – EDUCAR PARA A CIDADANIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Alissya de Melo Rodrigues, Carlos Rafael Santos Oliveira, Iasmim de Oliveira Rodrigues, Letícia Morais Zeidan, Luciana Ribeiro de Holanda, Vanessa Monteiro Seabra, Alisson Dias Gomes; Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger

> Capítulo 10---------- **137**

EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA AO AR LIVRE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO NOVOS PASSOS, A SAÚDE EM EMOÇÃO

Ana Flávia Pereira Oliveira, Artur Jaime de Sousa Cabedo, Elen Jessica Araújo, Iasmyn Maria Vieira Gomes, Isaac Brito Ricardo, Luanna Giselle do Vale Lopes Dantas, Maria de Fátima Monte Carvalho, Ulisses Brito Neiva, Alisson Dias Gomes; Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger

> Capítulo 11---------- **149**

RELATO DE EXPERIÊNCIA DE PROJETO DE INTERVENÇÃO "REFLORESCER NA MATURIDADE": FORTALECENDO O AUTOCUIDADO

Angelo Silva, Brenda Pereira Sabino, Gabriel Sampaio, Ingrid Oliveira, Ludmyla Soares, Marcus Silva, Maria Clara Fiuza, Nilcelly Ferreira, Alisson Dias Gomes; Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger

> Capítulo 12---------- **161**

RENASCER SÊNIOR: RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE O LÚDICO COMO CUIDADO EMOCIONAL

André Luiz Ibiapina Leite, Erdenyse Scott Maia, Izadora Moita, Laurimary Caminha Veloso, Maria Alice Silva, Kauã Maranguape Brito, Alisson Dias Gomes; Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger

> Capítulo 13---------- **171**

RELATO DE EXPERIÊNCIA: TRISSOMOS DE AMOR – CUIDANDO DE QUEM CUIDA

Arthur Gonçalves Costa, Aylla Vitoria Pereira de Souza, Débora Ohana Sampaio Medina Paulo, Felipe Martinho Ferreira Mesquita, João Victor de Oliveira Gualberto, Kemilly Karolany Cruz da Silva, Marilia Gabriela Mendes do Chantal, Alisson Dias Gomes; Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger

PREFÁCIO

Este livro nasce do desejo de registrar e compartilhar experiências que ultrapassam o limite da sala de aula. Os organizadores desta obra são educadores por convicção, dedicação e qualificação e fizeram questão de reunir os relatos de experiência dos estudantes do primeiro período do Curso de Medicina do Centro Universitário Santo Agostinho, que, ainda no início de sua formação acadêmica, foram desafiados a vivenciar práticas extensionistas em comunidades diversas, como parte de um processo pedagógico que valoriza o encontro entre o saber científico e a realidade social.

Mais do que descrever atividades, os textos apresentados revelam trajetórias de transformação — tanto da comunidade quanto dos próprios estudantes. Ao assumirem, desde os primeiros passos, um compromisso com a escuta ativa, o cuidado com o outro e a construção coletiva do conhecimento, esses jovens ingressam na Medicina com um olhar ampliado, sensível e crítico, reconhecendo que a saúde é inseparável das condições sociais, culturais e econômicas que moldam a vida das pessoas.

Como nos lembra o educador Paulo Freire, “ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua produção ou a sua construção”. É nesse sentido que entendemos a proposta deste projeto: criar espaços de vivência e reflexão que permitam ao estudante não apenas absorver conteúdos, mas construir sentidos, experienciar vínculos e reconhecer o valor da escuta e do diálogo na prática médica desde o início da sua formação.

Tais experiências concretas encontram fundamento consistente em diversos teóricos, entre os quais: Philippe Perrenoud, ao afirmar que “ninguém se torna competente apenas ouvindo falar da competência”. O enfrentamento de situações reais, em contextos comunitários, proporciona aos alunos o desenvolvimento de habilidades, atitudes e competências que dificilmente seriam alcançadas por meio exclusivo da formação teórica. São experiências que promovem autonomia, empatia, pensamento crítico e compromisso social.

Do ponto de vista metodológico, esta obra também se ancora na perspectiva da pesquisa qualitativa e da extensão universitária, conforme explicada em sala de aula

pelos professores doutores Alisson Dias Gomes e Izabel Herika Gomes Mathias Cronemberger, de forma humanizada, e compreendida por Antônio Carlos Gil, que defende que “o conhecimento adquirido na experiência prática possui valor insubstituível na formação profissional”. Ao sair da universidade e encontrar-se com a realidade concreta das comunidades, o estudante amplia sua percepção de mundo, integra o saber técnico ao saber popular e fortalece sua formação cidadã.

Entre a curiosidade inicial e o desejo de transformar, há sempre um risco, uma entrega, uma descoberta — e, por vezes, um encantamento. Como escreveu Clarice Lispector, “eu escrevo como quem aprende”. Os estudantes de Medicina que compõem esta obra escrevem também como quem se descobre: como futuros médicos, como sujeitos éticos, como agentes de mudança.

Este livro é, portanto, mais do que uma coletânea de relatos. É um testemunho da potência formativa do encontro entre universidade e comunidade, entre juventude e responsabilidade, entre ciência e humanismo. Que estas páginas inspirem novos olhares, novas práticas e novas formas de ensinar e aprender a Medicina — uma Medicina que, desde o início, reconheça a dignidade de cada pessoa, a complexidade da vida e a beleza do compromisso com o cuidado.

Professor Doutor Edjôfre Coelho de Oliveira
Diretor de Ensino do UNIFSA

APRESENTAÇÃO

O presente livro reúne experiências acadêmicas construídas no âmbito do Curso de Medicina do Centro Universitário Santo Agostinho (UNIFSA), tendo como eixo norteador as COMUNIDADES, que em diálogo com outras disciplinas, de maneira interdisciplinar, buscou-se articular como base para conceitos fundamentais das disciplinas pertencentes a esse Eixo.

O debate do Eixo formativo propôs aos estudantes uma reflexão sobre a comunicação científica e sobre a importância da extensão universitária, compreendida como ação conjunta e articulada ao ensino e à pesquisa. Essa prática educativa, social, cultural, científica e tecnológica teve como objetivo fortalecer a formação acadêmica por meio do atendimento às comunidades, pautando-se nos princípios da interdisciplinaridade, da interprofissionalidade, reconhecimento das necessidades e na valorização dos direitos humanos.

Os acadêmicos foram instigados para o desenvolvimento de um olhar mais extensionista, expedicionário e à assumirem caráter orgânico-institucional, ancorada no território e em suas vulnerabilidades, conectando teoria e prática.

Para alcançar tais objetivos, a engrenagem pedagógica mobilizou as disciplinas, do Eixo Comunidade: (a) Comunidades I, (b) Inteligência Emocional, (c) Método Científico e Medicina Baseada em Evidências I e (d) Projeto de Extensão, Pesquisa e Ensino I. Esse conjunto integrado permitiu aos estudantes do primeiro período uma verdadeira imersão em seus territórios de atuação, propiciando-lhes o reconhecimento das vulnerabilidades locais e a vivência desde o planejamento com olhar cientifico crítico e a execução de um projeto de intervenção.

A experiência resultou na construção de treze projetos, cada um deles desenvolvido em diferentes espaços comunitários e com públicos diversos, como famílias de pessoas com deficiência, pessoas com deficiência, mulheres, pessoas idosas, crianças e outros grupos sociais. O eixo comum de todas as intervenções foi a temática da saúde emocional, trabalhada com o apoio de metodologias ativas inspiradas na educação popular, de modo a estimular a participação, a reflexão crítica e a transformação social.

Os estudantes, supervisionados pelos professores doutores Alisson Dias Gomes e Izabel Herika Gomes Mathias Cronemberger, foram estimulados desde a concepção do projeto, a escolha do local da intervenção, o público, o logotipo, justificativa, a construção textual da justificativa, a fundamentação teórica, a trilha detalhada metodológica do percurso da ação à elaboração do relato de experiência acerca de suas primeiras práticas extensionistas.

O resultado é inovador ao mesmo tempo em que oportuniza para o estudante vivencia prática e real. Ademais, encontram-se neste livro os treze relatos que expressam as vivências, os aprendizados e as impressões da turma de Medicina do primeiro período de 2025.1.

Os relatos traduzem o início de uma jornada acadêmica e científico, com fundamentação metodológica capaz de ancorar ações de intervenção em paralelo com a dimensão de como os estudantes estão construindo o olhar médico por meio da perspectiva humana e social das ações realizadas em espaços como Unidades Básicas de Saúde, Organizações Não Governamentais (ONGs), escolas, igrejas, instituições de acolhimento para pessoas idosas e outros contextos comunitários, e que em sua grande maioria totalmente diferente de seus contextos sociais.

Cada texto apresenta os caminhos construídos coletivamente, os desafios enfrentados e as soluções criativas encontradas pelos grupos, em um processo de ensino-aprendizagem que transcende os muros da universidade e torna todo o processo com mais sentido e propósito.

Dessa forma, o livro materializa a proposta pedagógica bem-sucedida: sensibilizar as comunidades e seus públicos envolvidos sobre aspectos fundamentais da saúde emocional — como o reconhecimento de sinais de sofrimento psíquico, a importância do autocuidado e a busca de apoio especializado, de modo geral —, ao mesmo tempo em que promove uma formação médica humanizada, crítica e socialmente comprometida.

Este livro, portanto, é mais do que um registro acadêmico é a prova viva de que a formação médica pode — e deve — nascer do encontro entre conhecimento científico, compromisso social e diálogo com a comunidade.

Diante de tudo isso, o UNIFSA reafirma sua convicção e missão de que o ensino em saúde deve estar alicerçado em experiências reais, que despertem nos estudantes o olhar crítico, ético e humano para o cuidado integral.

Nesse sentido, nós, organizadores deste projeto, expressamos gratidão aos alunos, que, mesmo em seu primeiro período, se dedicaram com entusiasmo e responsabilidade a uma vivência transformadora; aos professores, que acompanharam e orientaram cada etapa com rigor acadêmico e sensibilidade pedagógica; e, sobretudo, à comunidade, que acolheu os projetos, abriu seus espaços e compartilhou suas histórias, tornando possível a construção coletiva deste aprendizado.

Que este livro inspire novas jornadas, fortaleça a certeza de que a Medicina se constrói na prática solidária e no respeito à dignidade humana, e sirva como marco inicial de uma trajetória acadêmica que alia ciência, extensão e compromisso social.

Assim, celebramos esta experiência exitosa e lançamos, com orgulho, as sementes de uma formação médica que começa desde já a transformar vidas — dentro e fora do UNIFSA.

Professora Mestra Antonieta Lira e Silva
Reitora e Pró-Reitora de Ensino do UNIFSA

Capítulo 1

A DESCOBERTA DAS EMOÇÕES: UM PROJETO DE EXTENSÃO PARA O DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL INFANTIL*

Sara Aguiar Coelho
Maria Celina Mendes de Sousa Silva
Arlley Furtado Ferreira
Kayla Akeme Bastos Santana
Thanandra Stefani Borges Lima Félix
Tamires de Brito Sousa
Ian Gabriel Monteiro Fontinele
Alisson Dias Gomes
Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger

* Relato de Experiência construído nas disciplinas “Projeto Extensão, Pesquisa e Ensino I” e “Método Científico e Medicina baseada em evidências I”, ministradas em 2025, pelos professores doutores Alisson Dias Gomes e Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger, no Curso de Medicina do Centro Universitário Santo Agostinho, Teresina (PI).

RESUMO:
Este trabalho acadêmico apresenta um relato de experiência referente ao projeto de extensão intitulado “A Descoberta das Emoções”, desenvolvido por discentes do 1º período do curso de Medicina do Centro Universitário Santo Agostinho (UNIFSA). A proposta surgiu da necessidade de abordar a temática da saúde emocional no âmbito das relações interpessoais, adaptando metodologias e objetivos conforme o público-alvo escolhido: crianças com idade entre 7 e 8 anos, pertencentes à fase da segunda infância, matriculadas no 2º ano do ensino fundamental do Instituto Educacional Afonso Mafrense (IEAM), instituição privada localizada no município de Teresina – PI. A elaboração e execução do projeto basearam-se em estratégias lúdicas e interativas, como exibição de filmes, contação de histórias e dinâmicas educativas organizadas em estações com sistema de rodízio, a fim de otimizar o tempo e promover maior engajamento dos participantes. Como resultado da experiência, constatou-se que a abordagem utilizada favoreceu o reconhecimento e a expressão das emoções pelas crianças, contribuindo para o fortalecimento da empatia, dos vínculos interpessoais e do desenvolvimento socioemocional.

Palavras-chave: Saúde Emocional; desenvolvimento socioemocional; educação infantil; metodologias lúdicas; projeto de extensão.

1 INTRODUÇÃO

A princípio, a saúde emocional constitui um elemento fundamental no desenvolvimento humano, especialmente durante a infância, período em que se estabelecem as bases para a construção da identidade, da autoestima e das relações sociais. Para mais, o equilíbrio emocional envolve a capacidade de reconhecer, compreender e expressar adequadamente os próprios sentimentos, além de lidar com frustrações, desenvolver empatia e construir relações saudáveis. Quando promovida desde os primeiros anos de vida, a educação emocional contribui significativamente para o bem-estar, o desempenho escolar e a formação de indivíduos mais conscientes, empáticos e equilibrados (Corrêa; Santos; Souza, 2023).

Considerando essa realidade e a crescente necessidade de integrar a educação emocional ao ambiente escolar, foi desenvolvido o projeto de extensão “A Descoberta das Emoções” na instituição Afonso Mafrense, direcionado a crianças do segundo ano do ensino fundamental, com idades entre sete e oito anos. O projeto foi conduzido por acadêmicos do curso de Medicina, que, por meio de atividades práticas, lúdicas e reflexivas, buscaram estimular nas crianças a identificação, a expressão e o manejo saudável das próprias emoções.

A escolha desse tema se justifica pela observação de que, atualmente, muitas crianças enfrentam dificuldades em nomear, compreender e lidar com seus sentimentos, reflexo de um contexto social permeado por desafios familiares, mudanças constantes e diversas pressões. Esses fatores frequentemente impactam diretamente seu comportamento, desempenho escolar e relações interpessoais (Silva *et al.,* 2024).

Diante desse contexto, este relato tem como objetivo descrever a experiência vivenciada durante a execução do projeto de extensão, analisando as práticas adotadas e os efeitos observados tanto no processo de aprendizagem das crianças quanto na formação acadêmica e pessoal dos estudantes envolvidos. A proposta buscou, de forma central, promover o desenvolvimento da inteligência emocional por meio da criação de espaços de escuta, diálogo, reflexão e expressão, incentivando o autoconhecimento, a empatia e o respeito às próprias emoções e às dos outros.

2 METODOLOGIA

O projeto de extensão intitulado “A Descoberta das Emoções” foi concebido com o propósito de abordar a educação emocional no ambiente escolar. A iniciativa foi implementada na turma do 2º ano do ensino fundamental do Instituto Educacional Afonso Mafrense, composta por 32 alunos, dos quais 22 estiveram presentes no momento da realização do projeto. As atividades ocorreram na quadra esportiva da escola, das 7h às 8h30.

A proposta foi cuidadosamente planejada para desenvolver atividades que fossem simultaneamente educativas, lúdicas e acessíveis, visando motivar a participação ativa das crianças. O objetivo principal era estimular a capacidade dos alunos de reconhecer, compreender e expressar seus sentimentos, além de desenvolver habilidades como empatia, escuta ativa e respeito às emoções dos colegas.

A compreensão e a regulação das emoções são essenciais no processo de aprendizagem e no desenvolvimento das relações interpessoais. Conforme destacado por Souza *et al*. (2020), as emoções desempenham um papel determinante na

mediação do conhecimento e nas interações sociais, afetando diretamente o comportamento dos estudantes e seu desempenho acadêmico.

O planejamento incluiu a definição das atividades, a seleção dos temas a serem abordados, a escolha dos materiais necessários e a elaboração das dinâmicas. Esperava-se que, ao final do projeto, as crianças estivessem mais conscientes de seus sentimentos e mais preparadas para lidar com eles de forma saudável.

Durante o projeto, foram desenvolvidas diversas atividades que associavam o tema das emoções a práticas lúdicas, discutindo sua relação com a saúde física e mental. As principais atividades realizadas foram:

1. Exibição do filme "Divertida Mente" (2015): O filme apresenta as emoções de maneira ilustrativa e personificada. As crianças foram organizadas em círculo para assistirem à exibição, seguida de uma breve discussão sobre as emoções retratadas.
2. Rodas de conversa sobre sentimentos: Foram abordadas emoções como alegria, tristeza, medo, raiva e nojo, auxiliando as crianças a entenderem que todas as emoções são naturais e fazem parte da vida. Discutiu-se também como essas emoções afetam a saúde física e mental quando não são devidamente cuidadas.
3. Contação da história "O Monstro das Cores" (Llenas, 2018): Utilizou-se o livro homônimo, recursos visuais como imagens dos personagens e fantoches confeccionados em E.V.A., para facilitar a compreensão das emoções pelas crianças.
4. Emocionômetro: As crianças escreveram seus nomes em um painel confeccionado pela equipe, posicionando-os na emoção com a qual mais se identificavam naquele momento.
5. Dado das Emoções: Foi produzido um dado com cada face representando uma emoção por meio de emojis. As crianças, organizadas em fila, lançavam o dado, identificavam a emoção correspondente e relatavam uma situação em que se sentiram daquela forma, explicando como lidaram com a situação.
6. Faxina Emocional: As crianças registraram, por meio de desenhos ou palavras, um medo que possuíam em um papel. Em seguida, depositaram seus papéis

na "caixa do medo" e, voluntariamente, puderam compartilhar o conteúdo com os colegas.

7. Check-up dos Sentimentos: Em uma "caixa das emoções" foram colocadas diversas perguntas, como "O que você deseja aos seus familiares?". Cada criança retirava um papel e respondia à pergunta correspondente.
8. Alvo das Emoções: Foram produzidas caixas personalizadas representando diferentes emoções. Cada participante lançava uma bola na caixa que representava como estava se sentindo naquele momento.

Os materiais utilizados foram simples e acessíveis, incluindo cartolinas, papel colorido, lápis de cor, massinhas, figuras de rostos representando emoções, livros infantis, aparelho de som para músicas e, principalmente, criatividade e disposição para escutar as crianças.

3 DESENVOLVIMENTO

Em 27 de março de 2025, iniciamos o planejamento do projeto intitulado “A Descoberta das Emoções”, com o objetivo de trabalhar com o público infantil. A escolha do nome surgiu de forma espontânea, buscando remeter à infância como uma fase de descobertas e vivências inéditas.

Segundo Vasconcelos e Neves (2024), a teoria das operações concretas de Piaget descreve o estágio cognitivo entre os sete e doze anos de idade, no qual a criança desenvolve a capacidade de pensar de maneira mais lógica e organizada. Essa compreensão influenciou a escolha da faixa etária com a qual trabalharíamos, considerando-a propícia para abordar temas abstratos, como as emoções, de forma concreta e visual.

Para mais, de acordo com Marcondes e Silva (2022), as atividades operatórias piagetianas continuam sendo relevantes para compreender o desenvolvimento cognitivo, uma vez que favorecem a formação de estruturas mentais mais organizadas e lógicas, permitindo à criança compreender conceitos complexos quando apresentados de maneira prática e visual.

A orientação do professor Alisson Dias, durante a aula prática da disciplina de Método Científico e Medicina Baseada em Evidências, foi fundamental para alinhar nosso planejamento e aprimorar o desenvolvimento do projeto. Destaca-se a elaboração dos Termos de Assentimento Livre e Esclarecido, contendo informações de contato e cláusulas que permitiam a participação no projeto e o uso de imagem, os quais foram entregues e assinados pelos pais ou responsáveis dos alunos participantes.

Em 24 de abril de 2025, apresentamos o Plano de Ação à turma, expondo a identidade visual, metodologias escolhidas e objetivos estabelecidos, com a finalidade de socializar as ideias do grupo e receber sugestões de melhorias. Esse momento foi crucial para identificar aspectos a serem aprimorados no desenvolvimento e execução do projeto.

A primeira visita ao local das atividades ocorreu em 10 de abril de 2025, quando fomos cordialmente recebidos pela gestora da instituição, conhecida como “Dona Zefinha”, e pela psicóloga Goreth. Ambas acolheram prontamente a proposta do projeto e nos informaram sobre a turma participante, o horário disponível e o espaço destinado para as atividades.

Enfrentamos uma dificuldade inicial relacionada à data de execução. Os convites e termos estavam prontos para entrega quando fomos informados de que, na data prevista (16 de maio, sexta-feira), ocorreria a programação referente ao “Dia das Mães”. A execução foi, portanto, remarcada para 19 de maio (segunda-feira). Inicialmente, planejamos um roteiro de duas horas; contudo, a escola disponibilizou apenas 50 minutos do horário de aula, devido à semana de revisão para as provas.

No dia da execução do projeto, nossa equipe se reuniu antecipadamente para organizar os materiais e alinhar as metodologias. Ao chegarmos à escola, fomos recebidos pela coordenação e conduzidos à quadra onde o projeto seria realizado. A ambientação foi decorada de maneira acolhedora, com música suave, cartazes coloridos e materiais lúdicos dispostos no espaço.

O primeiro contato com as crianças foi marcado por curiosidade e algum receio. Algumas estavam desconfiadas, outras agitadas. Iniciamos exibindo a cena inicial do filme Divertida Mente (2015), apresentando brevemente cada emoção. Em seguida, realizamos uma roda de conversa explicando cada uma delas. As crianças

participaram ativamente, riram, fizeram perguntas e relataram, espontaneamente, situações que lhes causavam alegria, tristeza, medo e raiva.

Ao longo da atividade, foi possível perceber o brilho nos olhos de alguns alunos ao se sentirem ouvidos, enquanto outros demonstraram maior introspecção, sendo respeitados em seu tempo de expressão. A equipe extensionista fez intervenções pontuais com perguntas acolhedoras e incentivou a empatia entre os colegas. De acordo com Melo e Coutinho (2025), a ludicidade atua como importante mediadora no processo de ensino-aprendizagem, proporcionando um ambiente mais acolhedor e significativo, especialmente no trabalho com as emoções na infância.

As dinâmicas foram organizadas em “estações”, permitindo uma rotação entre elas. As atividades incluíram:

1. O Alvo das Emoções: caixas personalizadas com os personagens do filme Divertida Mente representando o “alvo”, onde a criança lançava a bola naquela com a qual se identificava, visando ao autoconhecimento das emoções;
2. Faxina Emocional: as crianças registravam seus medos por meio de escrita ou desenho e os colocavam na “caixa do medo”, gerando o questionamento “Vocês caberiam nessa caixa? ”, recebendo “Não” como resposta, e finalizando com a reflexão de que são maiores que os medos inseridos na caixa;
3. Check-up dos Sentimentos: cada criança retirava um papel contendo perguntas, como “O que te deixa feliz? ”, promovendo a expressividade e o reconhecimento das emoções.

Como avaliação quantitativa, realizamos o “Dado das Emoções”, momento em que as crianças lançavam o dado, uma por vez, identificando a emoção correspondente a cada lado. A equipe registrou os resultados, observando quantos, entre os 22 envolvidos, conseguiram reconhecer e nomear as emoções. A avaliação qualitativa consistiu no painel “Emocionômetro”, no qual cada criança anotava seu nome na emoção que representava o que estava sentindo naquele momento.

Ao final, organizamos a entrega das lembranças e o registro de fotos e vídeos. Fomos surpreendidos por abraços afetuosos e palavras de gratidão. Um momento marcante ocorreu quando um aluno, no check-up dos sentimentos, respondeu à pergunta “O que você deseja para seus familiares?”, dizendo: “Queria que meu pai ganhasse mais dinheiro para pagar uma escolinha de futebol”. A equipe o acolheu

com palavras de apoio. Ao encerrar o projeto, ele abraçou todos e agradeceu pelo momento.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização do projeto permitiu constatar que os objetivos propostos foram plenamente alcançados. As crianças demonstraram, de forma progressiva, maior capacidade de identificar suas emoções, expressar sentimentos com mais clareza e desenvolver uma compreensão mais empática em relação às emoções dos colegas.

Os impactos observados foram substanciais. Verificou-se uma melhora significativa na comunicação entre os alunos, com aumento da empatia, do respeito mútuo e da cooperação no ambiente escolar. Notou-se também que diversas crianças passaram a sentir-se mais confortáveis para verbalizar seus sentimentos, o que resultou na diminuição de comportamentos agressivos ou retraídos, frequentemente associados à dificuldade de expressão emocional.

Para nós, enquanto estudantes em formação, a experiência foi profundamente transformadora. Tivemos a oportunidade de vivenciar, na prática, a importância da escuta ativa, da empatia e da sensibilidade no contato com o público infantil. Compreendemos que o desenvolvimento emocional é tão essencial quanto o cognitivo, e que estimular a inteligência emocional é um caminho eficaz para a formação de indivíduos mais conscientes, equilibrados e saudáveis.

Recomendamos, portanto, que ações educativas com foco na saúde emocional infantil sejam implementadas de forma contínua em instituições de ensino. A abordagem das emoções desde a infância configura-se como uma estratégia eficaz na prevenção de conflitos, no fortalecimento da autoestima e na promoção de uma educação mais humanizada, integrada e significativa.

A Organização Mundial da Saúde (2021) ressalta que a promoção do bem-estar emocional nas escolas está diretamente associada à prevenção de transtornos mentais, à melhoria do desempenho acadêmico e ao fortalecimento das habilidades sociais, o que reforça a importância de iniciativas como a desenvolvida neste projeto.

Concluímos, portanto, que pequenas intervenções, quando bem planejadas e executadas com sensibilidade, podem gerar grandes transformações no ambiente escolar e na vida das crianças envolvidas.

5 REGISTROS VISUAIS

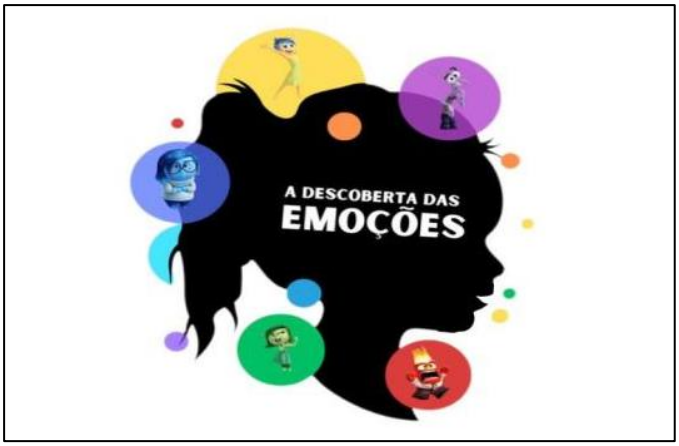
Figura 1 - Equipe do projeto de extensão

Fonte: Autoria própria.

Figura 2 – Desenvolvimento do projeto

Fonte: Autoria própria.

Figura 3 – Logomarca Projeto de Extensão



Fonte: Autoria própria.

REFERÊNCIAS

CORRÊA, A. P. P.; SANTOS, A. R.; SOUZA, K. B. Inteligência emocional da criança na educação infantil. **Revista Formadores**, v. 21, n. 3, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.25194/rf.v21i3.2132. Acesso em: 23 maio 2025.

DIVERTIDA MENTE. Direção: Pete Docter. Produção: Pixar Animation Studios. Estados Unidos: Walt Disney Pictures, 2015. 1 filme (95 min). Disponível em: https://www.disneyplus.com/pt-br/browse/entity-d4b87168-7d0b-49bc-b138-457ab7723feb. Acesso em: 19 maio 2025.

LLENAS, A. **O monstro das cores**. Tradução de Rosana de Mont'Alverne Neto. 1. ed. Belo Horizonte: Aletria, 2018. 48 p. ISBN 978-85-9526-008-5.

MARCONDES, R. ; SILVA, S. L. R. da. Jean Piaget no ensino superior? O uso das atividades operatórias piagetianas nos últimos 50 anos. **Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos**, v. 103, n. 263, p. 201–220, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.24109/2176-6681.rbep.103i263.4941. Acesso em: 23 maio 2025

MELO, C. L.; COUTINHO, D. J. G. O lúdico: uma ferramenta no processo de ensino-aprendizagem da criança na Educação Infantil. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 11, n. 1, p. 344–373, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.51891/rease.v11i1.17750. Acesso em: 23 maio 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Diretrizes sobre saúde mental e bem-estar nas escolas**. Genebra: OMS, 2021.

SILVA, M. *et al*. Promoção de Saúde Mental no contexto escolar: potências, desafios e a importância da colaboração intersetorial para o campo da Atenção Psicossocial. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 34, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S0103-7331202434077pt. Acesso em: 23 maio 2025.

SOUZA, J. C. *et al*. A influência das emoções no aprendizado de escolares. **Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos**, v. 101, n. 258, p. 22, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.24109/2176-6681.rbep.101i258.4633. Acesso em: 23 maio 2025.

VASCONCELOS, A. C. da S.; NEVES, L. E. de O. Estudo sobre a Teoria da Aprendizagem de Jean Piaget. **IOSR Journal of Research & Method in Education**, v. 14, n. 3, p. 32–37, 2024. DOI: 10.9790/7388-1403053237. Disponível em: https://www.iosrjournals.org/iosr-jrme/papers/Vol-14%20Issue-3/Ser-5/E1403053237.pdf. Acesso em: 23 maio 2025.

Capítulo 2

RELATO DE EXPERIÊNCIA DA PARTICIPAÇÃO EM PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA: ARTE E VIDA NA MELHOR IDADE*

Bruna Freire Mendes Ramos
Evaldo da Silva Júnior | r
Izabel Luani dos Anjos
Luisa Emanuelly Moura Teixeira
Sarah Pereira da Silva
Valdir Ribeiro Cardoso Neto
Alisson Dias Gomes
Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger

* Relato de Experiência construído nas disciplinas “Projeto Extensão, Pesquisa e Ensino I” e “Método Científico e Medicina baseada em evidências I”, ministradas em 2025, pelos professores doutores Alisson Dias Gomes e Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger, no Curso de Medicina do Centro Universitário Santo Agostinho, Teresina (PI).

RESUMO
O projeto de intervenção “Arte e Vida na Melhor Idade” foi realizado no Centro Social Padre Arrupe, envolvendo pessoas idosas. O objetivo foi informar sobre a saúde emocional, destacando sua importância no cotidiano dos idosos, por meio de atividades lúdicas e artísticas que incentivaram a expressão de sentimentos e a troca de experiências. Baseado na metodologia de Paulo Freire, as ações incluíram acolhida, pintura da “Árvore da Vida”, dramatização, roda de conversa, alongamento, caça-palavras e confraternização. A intervenção ocorreu em um ambiente acolhedor e interativo, promovendo escuta ativa e valorização pessoal. Destacou-se o protagonismo dos participantes, que compartilharam vivências e demonstraram envolvimento nas atividades. O projeto evidenciou o potencial da arte como recurso para abordar questões emocionais, oferecendo aos idosos um espaço de reflexão e expressão. Para a equipe, a experiência contribuiu para o desenvolvimento profissional, reforçando a importância do atendimento humanizado e do respeito às singularidades da pessoa idosa. Dessa forma, a intervenção contribuiu para a autonomia, o bem-estar e o fortalecimento dos laços afetivos entre os participantes.

Palavras-chave: Saúde Emocional; pessoas idosas; arte; vida.

1 INTRODUÇÃO

O projeto de intervenção Arte e Vida foi realizado dia 12 de maio de 2025, um dia após o Dia das Mães, fato que deve ser considerado pois exerceu influência direta durante a realização do projeto, no Centro Social Padre Arrupe. O centro era, originalmente, um posto de saúde, mas desde 2019 o local ficou sob os cuidados da assistência social e se tornou um centro de convivência que trabalha exclusivamente com a terceira idade, sendo o mais frequentado da região por esse público, acompanhando mais de 300 idosos.

Seu objetivo é trabalhar o envelhecimento ativo e saudável, através de atividades que abordam diversos temas, como a inclusão digital, violência, os direitos da pessoa idosa, solidão, e o combate ao isolamento social. Tendo em vista as mudanças que a fase idosa carrega, geradas pela quebra da rotina, perda de vínculos, amigos, trabalho, tudo isso exige uma readaptação que muitas vezes pode gerar um sentimento de inutilização o que causa tristeza e, na maioria das vezes, isolamento. O intuito do centro de convivência é fazer os frequentadores perceberem que eles ainda possuem autonomia. É promover um ambiente acolhedor e possibilitar a formação de laços comunitários e de amizade.

O projeto envolveu um grupo composto por 19 idosos, integrantes assíduos do centro social e teve como objetivo estimular o entendimento sobre saúde emocional e sua importância no cotidiano da pessoa idosa, além de incentivar a troca de experiências, de sentimentos pessoais e coletivos por meio da arte e do diálogo, construindo um espaço lúdico e interativo de aprendizagem que fortaleça a saúde emocional, a fim de sensibilizá-los acerca da importância do tema abordado.

Nesse sentido, com base em dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) é reconhecido que 15% da população idosa do Brasil sofre com transtornos socioemocionais, como ansiedade e depressão. Em vista disso, o grupo viu a importância de conversar com as pessoas idosas sobre essa temática e, em especial, escutá-los sobre suas experiências, vivências e rotina, e sobre hábitos que ajudam a lidar com as suas emoções no cotidiano.

Além disso, segundo Paulo Freire, a arte, como prática de reflexão e expressão, tem o poder de auxiliar indivíduos em contextos de vulnerabilidade, como os idosos, a resgatar sua autoestima e a reconectar-se com suas emoções. Essa prática permite que o idoso expresse sentimentos que muitas vezes são difíceis de verbalizar, possibilitando a reconstrução de sua identidade e dignidade. "A arte, enquanto meio de expressão, ajuda o indivíduo a recuperar a sua voz e a perceber-se como um ser capaz", em vista disso, percebemos o valor de discutir a importância das artes dentro da chamada melhor idade.

Portanto, chegamos ao consenso sobre o efeito das artes na regulação das emoções e de sua importância na expressão de tudo aquilo que se passa internamente dentro de cada pessoa, resultando na percepção da riqueza desse contexto.

2 METODOLOGIA

A intervenção ocorreu no turno da manhã, com duração de 1h40, embasada na educação popular do educador Paulo Freire.

A atividade foi iniciada às 8h20, com cada idoso recebendo uma etiqueta com o seu nome, após esta etapa inicial, colocaram sua digital através do uso de tinta

guache para compor a “Árvore da Vida”, inserindo, também, o nome da pessoa abaixo da sua pintura, com o intuito de criar um vínculo e sensação de participação.

Em seguida, nos apresentamos e demos uma pequena introdução da temática que será retratada com linguagem acessível e melhor abordada durante o desenvolvimento do projeto, em seguimento fizemos um alongamento guiado com movimentos simples e seguros, além de respeitar o tempo de cada praticante, visto que entendemos a importância da atividade para promover o despertar do corpo.

Na próxima etapa, realizamos uma dramatização criada por nós e composta por três participantes de forma voluntária, que retrata a história de uma idosa que passava por sentimentos de tristeza e solidão, encontrando felicidade e autoestima ao se envolver novamente com a dança. A peça foi o gatilho inicial para abrir a roda de conversa guiada pelo banner, falamos sobre saúde emocional e escutamos o que os integrantes relataram das suas histórias, das suas experiências e das suas vivências pessoais. Além disso, nesse momento explicamos para eles o valor das artes como um ponto para o cuidado da saúde emocional e como ela auxilia na expressão pessoal e seu valor nas nossas vivências.

Por fim, realizamos uma atividade de caça-palavras com palavras-chaves (felicidade, arte, coragem, abraço, vínculo e amizade) citadas na roda de conversa, os participantes se dividem em grupos de 3 ou 4 integrantes e recebem um caça palavras. Após cada grupo concluir a atividade, passamos uma caixa com três emojis que significam muito satisfeito, satisfeito e insatisfeito para os participantes avaliarem o que acharam da manhã vivenciada conosco. Assim, a intervenção encerrou com um momento de socialização com lanche, que os idosos usaram para agradecer e conversar, fortalecendo os vínculos criados durante a manhã com os relatos e apresentações, o que reforçou a importância desse projeto e do trabalho realizado pelo centro.

3 DESENVOLVIMENTO

Começamos a desenvolver o projeto em abril, com a primeira visita para conhecer o espaço no dia 10, após a visita pudemos planejar melhor a decoração que seria utilizada para a recepção e para proporcionar um acolhimento caloroso e

bem estruturado para o grupo que trabalharíamos. No dia 6 de maio, retornamos ao centro para convidar pessoalmente o público idosos e deixar um cartaz que ficaria exposto durante a semana, nesse dia tivemos o primeiro contato com eles e observamos o quanto são ativos, criativos e acolhedores.

Nossa última reunião antes do projeto foi realizada no dia 11 de maio, no domingo das mães, nos reunimos para realizar os últimos ajustes referentes a decoração e aos materiais que seriam utilizados na execução da ação, além de conversarmos para espantar o nervosismo de realizar o nosso primeiro projeto de intervenção, que tem como tema a saúde emocional, sua importância e o valor das artes, em especial dentro da realidade das pessoas idosas.

Chegamos às 7h e começamos a organizar o ambiente, com as cadeiras em meia-lua, espaço de acolhimento com a árvore da vida, a entrada com o arco de balões e o nome “sejam bem-vindos”, ao som de “*Hear me now*” do DJ Alok tocando suavemente. A princípio, iniciaríamos às 8h, mas por conta da greve dos ônibus atrasamos 20 minutos para esperar a chegada de mais participantes ao Centro, 26 idosos se inscreveram na atividade proposta, mas em virtude desse contratempo 19 idosos estiveram conosco no Projeto. Apesar do imprevisto, isso proporcionou uma maior abertura, expressão e vários relatos dos mesmos para conosco diante do ambiente tranquilo e acolhedor conquistado ao longo das dinâmicas.

Iniciamos colocando uma etiqueta com os nomes dos participantes e logo após eles foram direcionados à árvore da vida, onde escolheram uma cor de tinta guache e colocaram a sua digital na tela, como sinal de pertencimento ao local, visto que seu nome seria escrito, gerando a ideia de que eles também são protagonistas e a sensação de participar efetivamente do projeto conosco. Em seguida, eles receberam uma flor confeccionada pelo grupo com papel kraft colorido e foram direcionados para a meia-lua.

Logo após, nós nos apresentamos, introduzimos o tema e o nome do nosso projeto. Em seguida, realizou-se o alongamento ao toque da música “Felicidade” do Seu Jorge, que gerou descontração e sorrisos, com movimentos guiados feitos com balões, que promove um maior divertimento, além de auxiliar na prática e colorir o ambiente. Nesse cenário, surge o bordão divertido feito por um dos integrantes: “Sorria, sorria, alegria!”, permitindo que muitos idosos se soltassem e

participassem da atividade, que ajudou a relaxar e liberar a tensão e fizemos um abraço coletivo que foi eternizado pelas fotos de Érika Sousa, fotógrafa profissional convidada pela equipe para registrar o desenvolvimento do projeto.

No próximo momento, realizamos uma dramatização feita pelos discentes que teve a participação de 3 idosos escolhidos de forma voluntária antes de seu início. A peça serviu de abertura para introduzir o tema saúde emocional, visto que foi exposto uma senhora que sofria os dilemas da terceira idade e se reencontrou através da dança. Utilizamos um *banner* para discutir sobre o valor da saúde emocional, hábitos de cuidado, a contribuição das artes e como procurar ajuda.

A roda de conversa após a peça casou bem com a temática, pois os participantes visualizaram um cenário de uma pessoa que sofria com questões emocionais que afeta, às vezes, a saúde mental, e foi tomada como base para muitos deles contarem sua realidade, o que sentiam e como lidavam no dia a dia deles com as mudanças de humor, visto que segundo o Ministério da Saúde, em 2023, o Disque 100 registrou mais de 37 mil violações de negligência contra a pessoa idosa.

Ao longo dos vários relatos de experiências dos idosos, sentimos a felicidade de conseguir um canal de abertura, pois eles se sentiram confortáveis para expressar seus conhecimentos e vivências, em especial quando duas participantes realizaram uma homenagem para o Dia das Mães, que causou risos e lágrimas.

Nesse viés, através das perguntas, das partilhas e dos conselhos, percebemos que muitas vezes as experiências deles não são valorizadas pela própria família, o que pode afetar diretamente a sua saúde emocional.

Nesse sentido, conseguimos falar sobre saúde emocional, apresentar que ela compõe um eixo da saúde mental, em conjunto com a importância das artes para expor os seus sentimentos. Apesar do tema proposto, a discussão não se limitou somente a isso, abordamos temas como família, vínculos, sobre como participar do Centro Social auxilia na regulação emocional e sobre a diferença geracional, que nos fez perceber como as gerações mais novas acabam subestimando os mais velhos, pois frequentemente somos cegados pela percepção de que as pessoas idosas são frágeis e vulneráveis.

Além disso, vale ressaltar a contribuição da fotógrafa Érika com um relato pessoal, que serviu como um estímulo para o enriquecimento das discussões e

impulsionou um momento reconfortante para o público escolhido, no qual provocou emoções e motivou novos relatos dos outros participantes que ainda não estavam seguros para falar de suas experiências. Ademais, a disposição das cadeiras em meia-lua corrobora uma melhor visualização de todos os participantes e reforça a ideia de unidade para discutir o tema e gerar o conforto em cima de uma temática delicada.

No momento seguinte, organizamos os participantes em grupo de 3 e 4 para realizar a atividade do caça palavras com termos que envolvem o nosso projeto, como vínculo, coragem, felicidade, abraço, arte e amizade com auxílio dos membros, através de incentivos, mas sem retirar o protagonismo deles de encontrar as palavras com autonomia e trabalho em grupo. Nesse momento, passamos a caixa de avaliação com a entrega de três emojis para que as pessoas idosas avaliassem o que acharam do projeto, das dinâmicas e do tema proposto, em conjunto com entendimento do tema e da sua importância ao longo da vida.

No término do caça palavras disponibilizamos salada de frutas e entregamos um chaveiro com a logo do nosso projeto e nossos nomes, para que, de uma forma carinhosa e simbólica, os 19 participantes do dia lembrassem da nossa dinâmica e da conversa com troca de conhecimentos e experiências feitas nesse dia.

Durante o lanche escutamos mais algumas histórias, em especial daqueles que gostam de ser escutados e nem sempre possuem esse momento na sua família ou residência, acompanhadas de agradecimentos e abraços calorosos. Depois, em reunião com o grupo, notamos o quanto os 19 participantes ficaram satisfeitos e alegres com a nossa fala, escuta e acolhimento, inclusive nos convidaram a retornar ao centro para novas atividades, o que encantou nossos corações, por sabermos que de fato realizamos algo que no primeiro momento parecia difícil aos nossos olhos e pensamentos.

É importante frisar que, antes de iniciar o projeto, a tensão e ansiedade estavam conosco, por temer que as coisas não saíssem como o planejado, mas a nossa união possibilitou que as atividades e propostas fluíssem da melhor forma. Algumas adaptações foram necessárias, em especial pela quantidade de participantes que foi abaixo da prevista e o atraso inicial, mas que ao longo da manhã trouxe uma nova perspectiva, já que possibilitou uma maior aproximação e criação de vínculos, comprovados pelos abraços, sorrisos e lágrimas de felicidade.

Conhecer a metodologia de educação popular de Paulo Freire com as formas de atrair o público, formar momentos de gatilhos para iniciar novas propostas facilita as interações e comporta a ideia de que nada ocorre por acaso e que tudo, mesmo com alguns imprevistos, acontece de acordo com a união, energia leve e tranquilidade para preparar não um debate sobre saúde emocional, mas uma troca de aprendizado, pois cada pessoa possui seu próprio conhecimento que quando expostos se complementam.

Nós, discentes, apresentamos a parte técnica e testemunhamos a parte prática do cuidado da saúde emocional. Através dos participantes que praticam rapel e trilhas, das senhoras que cantam, dos senhores que cozinham, daqueles que jogam jogos de tabuleiros ou praticam atividades físicas regularmente, das senhoras que costuram, dançam e fazem o artesanato no próprio centro, eles demonstram na prática o papel da arte no cuidado emocional, pois já dizia o ditado: “quem canta os males espanta”, como foi bem colocado por um dos participantes do projeto.

Aprendemos muito com os integrantes do Padre Arrupe, vimos a beleza do centro de idosos e como ele ajuda tantas pessoas que estão na melhor idade a perceber que ser idoso não é sinônimo de fragilidade ou de se entregar, mas de reaprender um novo jeito de ver a vida, e que, muitas vezes, o que parece o fim, na verdade, pode ser o começo de novas realidades.

Nessa perspectiva, cada foto, sorriso e abraço marcam a nossa memória e trouxe, através da disciplina de PEPE I, a importância de praticar a escuta humanizada, de olhar nos olhos de nossos participantes, possibilitando um contato mais próximo com a comunidade e a compreensão de que cada um carrega conhecimentos que podem ser compartilhados e contribuem para o nosso crescimento, os quais foram experienciados também na disciplina de Comunidades.

Além disso, o projeto se conecta com o conhecimento adquirido na disciplina de Inteligência Emocional, o principal deles é o cuidado de validar tudo o que nos for dito, mesmo que, às vezes, não estejamos de acordo. Através da disciplina de Método I concluímos a necessidade de um preparo organizado, dividido de forma igualitária, junto com a importância de buscar os melhores bancos de dados para realizar as nossas pesquisas e informar os nossos ouvintes, pacientes e

todos que passaram em nossa carreira acadêmica e profissional.

Por fim, acreditamos que o projeto mudou a nossa visão e nos levou a reflexão acerca de que tipo de profissionais desejamos nos tornar e como queremos tratar e sermos tratados em nossa profissão, além de observamos que a medicina não anda longe do cuidado que temos com aqueles que estão conosco.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De forma geral, podemos dizer que realizar esse projeto foi um momento inesquecível e que valeu a pena, em especial o sentimento de alegria e realização pelo trabalho concluído.

Ficamos felizes por conseguir de certa forma sensibilizar a maioria dos participantes, tendo em vista que grande parte participou, perguntou e apresentou uma parte de suas histórias e dos seus conhecimentos.

Durante a avaliação feita por nós, escutamos muitos elogios e agradecimentos pelo debate, em conjunto com o tema, no qual eles afirmaram ter gostado de poder entender de forma mais técnica como cuidar e reconhecer a saúde emocional. Além disso, os 19 participantes avaliaram bem a equipe, as dinâmicas e a temática levada para eles.

É importante destacar que chegamos no centro com medo e ansiedade, mas com muita expectativa de entregar o nosso melhor para as pessoas idosas que esperavam pela nossa apresentação, principalmente por sabermos o quanto eles são bem acompanhados e assistidos pela equipe que trabalha no centro.

Infelizmente, alguns dias antes da realização do projeto, descobrimos que o centro encerraria suas atividades na semana seguinte, o que gerou tristeza, mas também nos motivou a garantir que a ação fosse um sucesso e a temática abordada se mostrou ainda mais necessária considerando a flexibilidade que essa mudança exigiria deles, destacando a importância de discutir acerca da saúde emocional.

De certa maneira, acreditamos que colocar em prática o que pensamos superou nossas expectativas, pela partilha, pela compreensão em relação ao atraso inicial e por estarem abertos a nós ouvir e serem escutados, algo muito falado por eles

foi o quanto era bom ser reconhecido e receber uma escuta humanizada e paciente da nossa parte.

Acreditamos que esse projeto abre nossos olhos para novas realidades e objetivos, em especial como acadêmicos de medicina e futuros profissionais que precisam e devem realizar atendimentos cuidadosos, respeitosos e humanizados. Portanto, concluímos que conseguimos a compreensão da saúde emocional e obtivemos êxito ao criar um espaço lúdico e receptivo para troca de experiência.

5 REGISTROS VISUAIS

Figura 4 - Equipe do projeto Arte e Vida

Fonte: Autoria própria.

Figura 5 - Momento de abraço coletivo durante o alongamento

Fonte: Autoria própria.

Figura 6 - Logomarca do projeto de extensão

Fonte: Autoria própria.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Cadernos de Atenção Básica:** Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br

FREIRE, P. **Pedagogia do Oprimido**. 50. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2015.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Projeção da População do Brasil e das Unidades da Federação**. Rio de Janeiro: IBGE, 2023. Disponível em: https://censo2022.ibge.gov.br/noticias-por-estado/38186-censo-2022-numero-de-pess oas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-ano s.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Relatório Mundial sobre o Envelhecimento e Saúde**. Genebra: OMS, 2015. Disponível em: https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port .pdf

Capítulo 3

PROMOÇAO DA SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO EXTENSIONISTA BRINCAMINHO DA SAÚDE*

Ana Carolina Conde Moritz
Ana Victoria Da Silva Oliveira
Ellen Gomes Cavalcante
Isabele Souza Raulino Lopes
Julia Naylda Passos Castello Branco Carvalho
Larissa Guimarães Damasceno
Maria Clara Cruz Souza
Alisson Dias Gomes
Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger

* Relato de Experiência construído nas disciplinas “Projeto Extensão, Pesquisa e Ensino I” e “Método Científico e Medicina baseada em evidências I”, ministradas em 2025, pelos professores doutores Alisson Dias Gomes e Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger, no Curso de Medicina do Centro Universitário Santo Agostinho, Teresina (PI).

RESUMO
Este é um relato de experiência sobre um projeto de extensão desenvolvido por nós, sete discentes do curso de Medicina do Centro Universitário Santo Agostinho. O texto apresenta reflexões e descreve as informações coletadas durante as observações realizadas na atividade proposta pelo nosso grupo. Esse projeto foi realizado com uma turma de crianças, com idade entre 5 e 6 anos, em uma escola municipal da zona Sul de Teresina, tendo como objetivo geral fomentar o desenvolvimento das habilidades cognitivas e emocionais na primeira infância por meio de brincadeiras educativas. Realizamos quatro estações, as quais trabalharam as áreas do cérebro e suas respectivas atuações no processo de aprendizagem, utilizando o brincar como ferramenta principal. Por meio da realização de atividades que incentivaram a assimilação dos conhecimentos apresentados, conseguimos integrar teoria e prática, evidenciando a brincadeira como forma de expressão e uma estratégia educativa eficaz.

Palavras-chave: Primeira Infância; Saúde Emocional; Desenvolvimento Infantil.

1 INTRODUÇÃO

Como acadêmicas do curso de Bacharelado em Medicina pelo Centro Universitário Santo Agostinho (UNIFSA), tivemos a oportunidade de vivenciar a construção e a execução de um projeto de extensão no âmbito da disciplina Projeto Extensão, Pesquisa e Ensino I (PEPE I). A atividade foi desenvolvida na Escola José Auto de Abreu, instituição pública municipal de ensino fundamental, localizada na Rua Pio IX, nº 2570, bairro São Pedro, na cidade de Teresina – Piauí, próxima a nossa faculdade. O projeto foi realizado no dia 16 de maio de 2025 e teve como público-alvo os alunos do 1º ano do ensino fundamental, com idade entre 5 e 6 anos.

Conforme Vygotsky (1991), esse momento da infância é marcado por intensas descobertas emocionais, sociais e cognitivas. Entende-se que o brincar, quando inserido nessa faixa etária, atua como uma ferramenta para a construção do conhecimento e ajuda no desenvolvimento de habilidades fundamentais, como, empatia, coordenação motora e autocontrole emocional.

A temática escolhida – “A importância da brincadeira na construção da infância” – surgiu da nossa compreensão e validação do papel do lúdico no processo de aprendizagem e no fortalecimento do cuidado emocional, sobretudo em saúde. O nosso grupo tinha como objetivo principal fomentar o desenvolvimento das habilidades cognitivas e emocionais, mediante a sensibilização dos alunos sobre a importância

das brincadeiras na aprendizagem, bem como o estímulo da socialização e da convivência saudável, além da apresentação de estratégias lúdicas para o desenvolvimento intelectual e fortalecimento afetivo das crianças.

A atividade teve início às 8h da manhã, aproveitando o horário reservado à aula de Educação Física, o que possibilitou a inserção do projeto sem prejuízo das demais disciplinas escolares. Essa escolha foi cuidadosamente pensada em diálogo prévio com a gestora, que colaborou ativamente na construção de uma logística adequada ao cronograma da escola e ao nosso projeto. Optamos pelo turno da manhã por sabermos que, nesse momento do dia, as crianças apresentam maior concentração, disposição e receptividade, favorecendo uma participação mais efetiva nas atividades propostas.

A experiência teve duração aproximada de uma hora e foi vivenciada de maneira intensa e significativa por todas nós. Pôde-se perceber, desde os primeiros instantes, o entusiasmo e a curiosidade das crianças diante das dinâmicas apresentadas, confirmando a potência do brincar como linguagem universal da infância e como ponte para o desenvolvimento integral. Essa vivência reforçou para nós, a importância da escuta sensível, do acolhimento e do cuidado como fundamentos essenciais, não apenas da prática educacional, mas também da formação em saúde.

2 METODOLOGIA

A metodologia adotada para a realização do projeto foi pensada de forma cuidadosa e fundamentada em uma abordagem humanizada, qualitativa e vivencial. Desde a etapa inicial de planejamento, buscamos construir uma intervenção que valorizasse a escuta sensível, a ludicidade e o protagonismo infantil como pilares do processo educativo, de modo que a compreensão das crianças fosse fundamental para o embasamento do nosso tema, sem comprometer sua atenção ou capacidade de absorção. A ação foi estruturada em quatro etapas sequenciais: acolhida e introdução, estações do brincar, roda de conversa e fechamento.

Durante o planejamento, optamos por utilizar uma linguagem acessível e acolhedora, considerando a faixa etária escolhida para o projeto. Tivemos o cuidado

de respeitar a capacidade individual e coletiva de todas as crianças presentes, garantindo que cada atividade fosse compreensível, significativa e envolvente.

A intervenção teve início com o momento da acolhida e introdução, em que buscamos estabelecer um primeiro contato afetuoso com as crianças. Recebemos as crianças com uma porta decorada com balões coloridos, pensada para chamar a atenção e criar um ambiente alegre e receptivo. Ao som da música “Aquarela”, de Toquinho, utilizamos adesivos personalizados com os nomes das crianças, os quais foram entregues individualmente ao perguntarmos seus nomes diretamente. Essa ação favoreceu a identificação pessoal e a construção de um ambiente de pertencimento.

Em seguida, apresentamos um *banner* lúdico e interativo, que trazia como figura central um cérebro ilustrado com suas partes separadas por cores específicas. Cada parte foi identificada com sua função e sua relação com as quatro estações temáticas. Essa ferramenta visual foi essencial para explicar a proposta do projeto de forma atrativa, facilitando a compreensão da temática e despertando o interesse dos alunos.

Logo após, conduzimos as crianças às estações do brincar, organizadas na quadra da escola. Cada estação foi decorada com papel crepom colorido correspondente ao tema, e os nomes estavam visivelmente identificados. Além disso, cada integrante do grupo ficou responsável por uma estação e por representar a cor do seu espaço, reforçando a ambientação lúdica e proporcionando maior organização.

Após a vivência nas estações, realizamos a roda de conversa e o fechamento da atividade. Reunimos todas as crianças em círculo e retomamos o *banner* do cérebro, reforçando os conceitos trabalhados. Em seguida, cada criança recebeu um modelo impresso do cérebro e, com canetas coloridas, foi convidada a pintar a parte com a qual mais se identificou durante as atividades, de acordo com o que mais se divertiu ou aprendeu. Logo depois da pintura, as crianças colaram seus trabalhos no mural coletivo do “Cérebro Saudável”, confeccionado com cartolinas verdes, e assinaram seus nomes abaixo das ilustrações. Essa etapa representou um momento de reconhecimento simbólico da aprendizagem e fortaleceu o sentimento de pertencimento ao processo. Por fim, entregamos uma lembrança simbólica contendo um livro de colorir, giz de cera e doces, como forma de reforçar o vínculo afetivo, promover o incentivo à criatividade e valorizar o aprendizado vivido.

3 DESENVOLVIMENTO

Os diálogos entre as disciplinas de Método Científico, Medicina Baseada em Evidências, Projeto Extensão, Pesquisa e Ensino I (PEPE I) e Inteligência Emocional extrapolam as barreiras do conhecimento único e imutável. Segundo Fazenda (2001), a interdisciplinaridade compreende o conhecimento como um todo indivisível, que demanda intenção, relação, integração e uma atitude consciente para sua realização.

Assim, a interdisciplinaridade nos permite estabelecer conexões entre as diferentes disciplinas, mesmo que sejam bastante distintas entre si. A possibilidade de um diálogo entre essas áreas favorece uma harmonia no processo de construção do conhecimento, fomentando uma relação entre elas, de modo a facilitar uma integração dos conteúdos de forma mais ampla além da facilidade de compreensão.

Ao escolhermos trabalhar com a turma do 1º ano, sabíamos que apesar dos desafios, seria esse o público ideal para obtermos os resultados esperados. Tivemos o cuidado de elaborar atividades inclusivas, tendo em vista que, na turma escolhida tinham quatro crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA). Iniciamos a manhã do dia da execução ornamentando a quadra da escola com uma decoração lúdica, a qual continha balões e papéis crepons coloridos. Logo após, as crianças chegaram acompanhadas da professora de Educação Física e foram organizadas sentadas em círculo para o início das atividades com a identificação dos nomes.

Após isso, começamos com a apresentação do *banner*, o qual continha um cérebro em evidência dividido em quatro partes por cores diferentes escolhidas previamente pelo grupo (verde, vermelho, azul e laranja) que trabalhavam respectivamente as atividades que seriam realizadas através das estações. Inicialmente, na etapa de planejamento iríamos dividir, através de um sorteio, as crianças em quatro grupos de quatro (16 crianças).

No entanto, durante o processo de identificação percebemos que a quantidade de crianças era inferior ao esperado (11 crianças), com isso tivemos que mudar a disposição dos grupos, deixando apenas dois, um contendo 6 crianças e o outro com 7 crianças. Durante todo esse processo, a turma teve um grande envolvimento e participou de forma satisfatória desse momento, demonstrando interesse no conteúdo

e por mais que ainda não conhecessem a importância da temática, notamos que eles permaneceram atentos e em silencio para melhor compreensão.

Cada estação trabalhava uma das áreas do cérebro que foram discutidas no *banner* da seguinte maneira: Estação 1 – Corpo em Ação – representada pela cor verde, voltada ao desenvolvimento motor e à expressão corporal. Utilizamos fita crepe verde para montar um circuito no chão, onde as crianças caminhavam e se equilibravam, inicialmente em linha reta e depois em zigue-zague. A responsável pela estação explicou previamente o propósito da atividade e os benefícios envolvidos, estimulando a coordenação motora grossa e a percepção espacial. Pudemos perceber a satisfação deles em conseguir andar apenas em cima da linha e alguns deles se desafiaram a andar somente na ponta dos pés.

Estação 2 – Mente Esperta – representada pela cor vermelha, direcionada ao estímulo do raciocínio lógico e da criatividade. Utilizamos um jogo da memória com imagens infantis, previamente escolhidas, impressas e coladas em EVA. Duas de nós ficaram responsáveis por conduzir e apoiar a atividade, garantindo que as crianças compreendessem as regras e participassem ativamente. A dinâmica favoreceu a atenção, a concentração e o pensamento estratégico. Notamos o cuidado em serem atenciosos para acertar os pares corretos no jogo proposto.

Estação 3 – Coração que Sente – representada pela cor azul, com foco no desenvolvimento emocional. Elaboramos um dado feito em EVA, com figuras representando emoções do filme “Divertidamente”, proporcionando familiaridade com o conteúdo. As crianças lançavam o dado, representavam a emoção sorteada por meio de expressões e gestos, e compartilhavam situações do cotidiano relacionadas àquela emoção. Algumas relataram suas experiências de acordo com a forma como identificavam e compreendiam seus sentimentos. Como exemplo, uma delas mencionou sentir medo de rato, enquanto outra contou sentir vergonha de cantar na igreja. A atividade promoveu empatia, autoconhecimento e permitiu que cada criança expressasse suas emoções de maneira genuína e respeitosa.

Estação 4 – Juntos é Melhor – representada pela cor laranja, voltada para o desenvolvimento social e da cooperação. Utilizamos a dinâmica da garrafa com caneta e fios de lã: as crianças, organizadas em grupos, seguravam as pontas dos fios de lã para, juntas, tentarem colocar a caneta dentro da garrafa. A experiência exigiu colaboração, diálogo e paciência, estimulando habilidades de convivência e

trabalho em equipe. Percebemos a alegria das crianças ao conseguir acertar a caneta dentro da garrafa e a vontade de participar novamente da brincadeira.

Todos esses pontos positivos que percebemos durante as dinâmicas, nos afirmaram a assertividade em cada prática escolhida e, como isso, pode ensinar a eles a importância do brincar como forma de aprendizado e construção intelectual. Esses preceitos nos foram ensinados durante as aulas de Projeto de Extensão, Pesquisa e Ensino (PEPE I), fundamentados na educação popular proposta por Paulo Freire, que defende, em sua obra Extensão ou Comunicação? (1969), que o conhecimento não se transmite de forma passiva, mas exige a participação ativa do sujeito, que precisa estar curioso e engajado, buscando transformar a realidade por meio de um processo constante de invenção e reinvenção.

Para finalizar o projeto, fizemos uma atividade na qual as crianças sentaram novamente em círculo para explicarmos a próxima dinâmica, que foi a entrega individual de cérebros impressos para que eles colorissem a área que mais gostaram de trabalhar de acordo com o que foi explicado no *banner*, essa atividade contribuiu para o processo de reafirmação do que foi levado como conhecimento anteriormente. Ao terminarem de colorir, foi lhes apresentado uma cartolina colorida em que eles colaram seus respectivos cérebros pintados e assinaram com os seus nomes embaixo, dessa maneira, construíram um mural, que foi deixado na escola como recordação desse momento vivido por eles e um lembrete da nossa participação sempre que passarem por ele.

Com essa experiência, aprendemos e confirmamos diversos aspectos que estudamos até o momento no nosso primeiro período do curso de Medicina. De acordo com o psiquiatra Augusto Cury (2008), é essencial que desenvolvamos a capacidade de administrar nossas emoções com equilíbrio, especialmente diante de situações desafiadoras. Ao lidarmos com os empecilhos que ocorreram durante o projeto, de maneira calma, principalmente por ser um projeto que envolve crianças, demonstra que conseguimos exercer nossa atividade de forma técnica e empática, algo essencial na formação de médicos mais humanos para lidar com situações inesperadas.

Nossa atividade proporcionou um ambiente acolhedor e seguro para as crianças, onde pudemos abordar a importância das diferentes áreas do cérebro no desenvolvimento infantil, e, além disso, destacamos a necessidade de cultivar a saúde

emocional desde cedo, permitindo que as crianças expressem suas emoções e lidem com as situações de forma saudável a partir do início do seu desenvolvimento.

Primeiramente, é importante destacar que, mesmo planejando previamente nosso projeto e elaborando um plano bem estruturado, cada situação possui suas particularidades, e estamos sempre sujeitos a imprevistos. Por isso, muitas vezes será necessário realizar ajustes e adaptações para que as atividades sejam conduzidas de maneira eficaz, por exemplo, no início da nossa atividade, optamos por fazer a decoração no lado oposto ao sol. Entretanto, com o passar do tempo, o sol mudou de posição e acabou incidindo exatamente no local onde já havíamos montado toda a nossa estrutura, além disso, naquele dia estava ventando bastante, o que impediu que o *banner* permanecesse fixo no suporte, fazendo com que precisássemos segurá-lo durante nossa apresentação. Apesar disso, não houve prejuízo na demonstração das atividades.

Essa necessidade ficou evidente durante nossa vivência, pois surgiram diferentes circunstâncias que nos levaram a modificar o andamento das partes do projeto, mas sem perder a essência do conteúdo e dos objetivos inicialmente propostos. Um fato que nos marcou profundamente ao final da atividade foi que, ao encerramos, coincidiu com o horário do intervalo da escola. Nesse momento, crianças de outras turmas começaram a invadir a quadra, destruindo toda a decoração que havíamos preparado, além de proferirem palavras inadequadas para a idade e o ambiente escolar. Essa situação nos levou a refletir sobre um dos aprendizados adquiridos nas aulas da disciplina de Inteligência Emocional, quando o professor abordou a importância da validação.

Compreendemos que, embora tivéssemos vontade de repreender aquele comportamento, não conseguiríamos contê-lo naquele contexto. Além disso, entendemos que as atitudes expressas pelas crianças refletiam uma realidade que não conhecíamos por completo. Apesar disso, não concordamos com tais comportamentos, porém reconhecemos a necessidade de ter empatia e compreender o motivo de tais manifestações. Mediante o que foi exposto, mostrou-se que a aprendizagem se encontra fortemente impactada pelos entrelaçamentos de qualidades individuais e sociais.

Além disso, entendemos a importância e a valorização da interdisciplinaridade a qual enriquece nossa formação e amplia nossa capacidade de interagir com as

diversas partes do conhecimento. Por fim, consideramos essencial fortalecer o trabalho em equipe, pois a cooperação entre nós foi determinante para o sucesso do projeto e para o alcance dos objetivos propostos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao encerrarmos essa experiência, percebemos que nossos objetivos foram plenamente alcançados. Conseguimos fomentar o desenvolvimento das habilidades cognitivas e emocionais das crianças, criando um ambiente em que o brincar se apresentou como uma poderosa ferramenta de aprendizagem, além de estimular a socialização e a convivência saudável.

Os resultados obtidos foram positivos: as crianças compreenderam a importância do brincar como forma de aprender e de expressar-se, reconheceram e distinguiram as funções de cada área do cérebro, e perceberam que o brincar pode tornar uma prática cotidiana. A oportunidade de promover o reconhecimento de habilidades emocionais, especialmente, através das atividades relacionadas às emoções, reforçou a base do nosso projeto, integrando o cuidado com a saúde emocional, além da apresentação de estratégias lúdicas para o desenvolvimento intelectual e o fortalecimento afetivo das crianças.

Para nós, acadêmicas de Medicina, essa vivência foi enriquecedora, pois ampliou nossa percepção sobre a importância da interdisciplinaridade, permitindo-nos aplicá-la na prática. Além disso, desenvolvemos competências fundamentais, como o trabalho em equipe, a comunicação, a empatia, a capacidade de adaptação e a responsabilidade em prol de uma causa, qualidades essas que consideramos essenciais para a nossa futura atuação profissional.

Esse projeto também nos fez refletir sobre a importância da escuta sensível, destacando que cada contexto e cada criança possuem especificidades que precisam ser consideradas com atenção e respeito. A experiência nos mostrou, na prática, que o planejamento é fundamental, mas que a flexibilidade diante dos imprevistos é igualmente necessária para garantir a eficácia das ações.

Diante dessa vivência, sugerimos como recomendações para experiências futuras, a importância de manter um planejamento detalhado, mas sempre aberto a adaptações conforme a realidade encontrada. Além disso, destacamos a necessidade de fortalecer a interdisciplinaridade nos projetos de extensão, valorizando a integração entre diferentes saberes, bem como investir no trabalho colaborativo, pois foi justamente a cooperação entre nós que possibilitou o êxito desta intervenção. Por fim, reforçamos que a relevância de ações que promovam o desenvolvimento integral das crianças foi um dos principais aprendizados deste projeto, fortalecendo nossa formação como profissionais mais humanas, sensíveis e comprometidas com as necessidades da sociedade.

5 REGISTROS VISUAIS

Figura 7 - Equipe do Brincaminho da Saúde antes de começar

Fonte: Autoria própria.

Figura 8 - Roda de conversa de interação com as crianças

Fonte: Autoria própria.

Figura 9 – Logomarca do projeto de extensão

Fonte: Autoria própria.

REFERÊNCIAS

CURY, Augusto. **O código da inteligência**: a excelência emocional e a construção dos sábios. 2. ed. São Paulo: Academia de Inteligência, 2008. 207 p.

FAZENDA, Ivani Catarina Arantes. **Interdisciplinaridade**: história, teoria e pesquisa. 3. ed. Campinas: Papirus, 2001.

VYGOTSKY, L. S. **A formação social da mente**: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores. 4. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1991. Disponível em: https://www.livrosgratis.com.br/ler-livro-online-129268/a-formacao-social-da-mente. Acesso em: 25 abr. 20.

Capítulo 4

CIRCO DA VIDA SEM TELAS: UMA EXPERIÊNCIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE EMOCIONAL EM UM CENTRO DE CONVIVÊNCIA E FORTALECIMENTO DE VÍNCULOS*

Carlos H. Oliveira
Erik Vitor Rocha
Isadora Da Silveira Siqueira
Janacelly Barbosa Alencar
Ludimila Sampaio
Luis Albuquerque
Nilene Pindahyra Pachêco
Alisson Dias Gomes
Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger

* Relato de Experiência construído nas disciplinas “Projeto Extensão, Pesquisa e Ensino I” e “Método Científico e Medicina baseada em evidências I”, ministradas em 2025, pelos professores doutores Alisson Dias Gomes e Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger, no Curso de Medicina do Centro Universitário Santo Agostinho, Teresina (PI).

RESUMO
Este relato de experiência descreve as ações desenvolvidas por nós, acadêmicos de Medicina, no projeto de intervenção “Circo da Vida Sem Telas”, o qual foi realizado no Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos Integrar/Ação Social Arquidiocesana (ASA), com crianças de 7 a 11 anos. As atividades foram desenvolvidas por meio de dinâmicas e brincadeiras educativas, baseadas na educação popular, como a “Tela da Criatividade”, a “Tela do Conhecimento” e a proposta “Diversão Além das Telas”. O objetivo central foi promover uma reflexão sobre os impactos do uso excessivo de tecnologias, incentivando o uso equilibrado desses dispositivos e estimulando a adoção de novos hábitos. As ações foram planejadas de maneira lúdica e interativa, respeitando a faixa etária das crianças, o que favoreceu o engajamento e a participação ativa. A experiência proporcionou não apenas momentos de diversão, mas também de aprendizado mútuo e fortalecimento dos laços entre nós acadêmicos, a instituição e as crianças envolvidas.

Palavras-chave: Educação Popular; Promoção da Saúde; crianças; uso excessivo de telas.

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, a utilização exacerbada de dispositivos tecnológicos pelo público infantil tem ocasionado diversos impactos deletérios na saúde das crianças, como o comprometimento da atenção e da memória, a redução da criatividade, do pensamento crítico e da regulação emocional, além de problemas como insônia, sedentarismo e diminuição do tempo dedicado a brincadeiras longe das telas — atividades essenciais para o desenvolvimento motor, social e psíquico.

Este relato de experiência tem como temática principal demonstrar as atividades desenvolvidas por nós, acadêmicos do primeiro período do curso de Medicina, fundamentadas na Educação Popular. Essa ação tem como objetivo estimular a utilização correta de telas entre as crianças de forma lúdica e inconsciente, por intermédio do resgate de brincadeiras tradicionais, da convivência coletiva, do fortalecimento de vínculos afetivos e da valorização da criatividade. Além de aproximar-nos de outras realidades, desenvolvendo em nós a compaixão, a empatia e contribuindo para formação de profissionais mais humanos.

A experiência é orientada pelos princípios da Educação Popular, propostos por Paulo Freire (1996), que valoriza o diálogo, o respeito aos saberes prévios das crianças e a construção coletiva do conhecimento. Para Freire, a pedagogia deve ser

dialógica, crítica e emancipadora. Além disso, o projeto dialoga com os estudos da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), que enfatiza que o uso excessivo de telas por crianças está associado a diversos riscos, como a redução da atividade física, distúrbios do sono, dificuldades no desenvolvimento da linguagem e da socialização. A SBP recomenda que o tempo de uso de telas seja limitado e que se estimule a realização de atividades ao ar livre, brincadeiras e interações sociais.

Nesse relato, descrevemos os principais momentos vivenciados durante o projeto "Circo da Vida Sem Telas", além dos desafios enfrentados ao dialogar com as crianças e suas reações diante das dinâmicas propostas. Também refletimos sobre nossa própria aprendizagem ao longo do processo. A proposta educativa representa uma vivência profundamente transformadora e significativa para nós, pois nos permitiu compreender que o cuidado vai muito além do diagnóstico e do tratamento — ele exige empatia, escuta, respeito e vínculo com outras realidades sociais, o que é essencial para que nos tornemos profissionais verdadeiramente acolhedores e socialmente engajados.

2 METODOLOGIA

No dia 15 de maio de 2025, realizamos nosso projeto no Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos Integrar, desenvolvido pela Ação Social Arquidiocesana, na cidade de Teresina -PI. A duração foi das 9:30 às 11:00 e contamos com a participação de 10 crianças entre 7 e 11 anos.

Inicialmente, após escolhermos o tema, realizamos encontros para planejar e definir as estratégias que seriam utilizadas, todas compatíveis aos princípios da Educação Popular e ao nosso desejo de combinar o conhecimento à ludicidade propiciada pela palhaçoterapia.

Somado à isso, também fizemos discussões sobre a confecção e a compra dos materiais necessários, como cartazes, balões, pincéis, lápis de cor e tintas, bem como sobre a divisão das funções entre os 7 membros da equipe e a adaptação do conteúdo para a faixa etária infantil, garantindo assim melhor organização e fluidez do nosso projeto.

Como resultado das reuniões e tendo como inspiração Piaget (1978), o qual expõe que as brincadeiras são formas de estimular a imaginação e a compreensão de mundo das crianças, buscamos dividir nosso projeto em 3 fases, todas essas repletas de recreação e divertimento.

A primeira fase inclui recebermos e apresentarmos o tema de forma breve e acolhedora, o que é incrementado com o café da manhã que oferecemos. Na sequência, realizamos a segunda fase da atividade, composta por três estações temáticas, cada uma com seus objetivos específicos. Na primeira, chamada “Tela da Criatividade”, nosso intuito é ajudar as crianças a pensarem e expressarem por meio de desenhos sobre as atividades divertidas que podem ser feitas fora do mundo digital, como brincar, conversar, pintar e desenhar.

Na segunda parte, chamada “Tela do Conhecimento”, nos preocupamos em deixar os pequenos refletirem de maneira crítica, convidando-os a classificarem frases em balões como desvantagens do uso excessivo de telas ou vantagens da sua redução. Finalmente, na terceira, chamada “Diversão além das Telas”, propomos uma atividade engraçada – a corrida do saco – junto à ausculta cardíaca com o uso de estetoscópios antes e após o esforço físico, para mostrarmos que há muitas formas de interagir no mundo real e como isso pode interferir diretamente na saúde.

Por fim, no último momento nos dedicamos a encerrarmos a vivência, com uma roda de conversa e a entrega de um livro feito com base no que abordamos durante a ação. O material é composto por atividades como caça-palavras ligadas aos males do uso excessivo de telas, palavras cruzadas com o tema “O que posso fazer além das telas”, além de desenhos e pinturas, com o propósito de reforçarmos, de forma divertida, os aprendizados adquiridos.

3 DESENVOLVIMENTO

Ao refletirmos sobre o percurso vivido na construção e execução do nosso projeto de intervenção, sentimos que houve um cronograma flexível e um planejamento mútuo. Nesse sentido, a experiência foi marcada por momentos intensos, repletos de aprendizados práticos e teóricos, emoções inesperadas e

descobertas que nos transformaram enquanto estudantes e futuros profissionais da saúde.

Tudo começa no dia 3 de abril, quando nos é proposto o desafio de realizar uma intervenção baseada na educação popular com a temática da saúde emocional. De imediato, compreendemos a profundidade dessa proposta, não apenas como um exercício acadêmico, mas como um ato de cuidado que se alinha com os princípios da humanização na saúde e com os debates realizados em sala de aula sobre o papel do médico como educador e como agente de transformação social.

As ideias começam a fluir nesse mesmo dia. O grupo se reúne, se escuta, negocia horários e, principalmente, começa a sonhar. No dia 5 de abril, damos início ao planejamento propriamente dito: decidimos nosso público de intervenção – o infantil – e escolhemos a palhaçoterapia como abordagem central. Motivados pela percepção da crescente influência das telas na rotina das crianças e pelos impactos disso em sua saúde emocional. Surge então o tema “Circo da Vida sem Telas”, organizado em três estações lúdicas: Tela da Criatividade, Tela do Conhecimento e Diversão Além das Telas. Sendo que a escolha do tema não foi aleatória; ela dialoga com os conteúdos discutidos nas disciplinas, especialmente no que tange à promoção da saúde mental e ao uso responsável das tecnologias.

No dia 10 de abril, voltamos a nos reunir para estruturar o projeto por escrito, dando forma técnica às ideias. Já no dia 14/04, com entusiasmo crescente, nos mobilizamos para pesquisar os preços dos materiais necessários e estimar os custos da ação. O choque com os valores foi grande, mas a vontade de realizar o projeto prevalece. Dividimo-nos em grupos e cada um ficou responsável por confeccionar os elementos das estações. Entre concordâncias e divergências, entendemos a importância do diálogo no processo de construção coletiva. Essa prática nos ensina que, em um grupo, mais valem as negociações produtivas do que as certezas individuais. No entanto, ainda havia duas lacunas cruciais: onde o projeto seria realizado e quantas crianças participariam.

Inicialmente, planejávamos realizar nossa intervenção no Centro de Convivência Novos Meninos e Meninas, com o qual já havíamos feito contato e que havia demonstrado abertura para receber nosso projeto. No entanto, fomos surpreendidos por um grande desafio: a greve dos ônibus, iniciada no dia 12 de maio. Essa paralisação afetou diretamente o transporte das crianças atendidas por essa

instituição, inviabilizando sua participação na atividade. Diante desse imprevisto, tivemos que reavaliar rapidamente nossa estratégia de ação e buscar alternativas viáveis para não desistirmos do projeto.

A resposta chega no dia 14 de maio, com a ajuda da nossa professora, que nos conecta ao Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos Integrar (SCFV INTEGRAR/ASA). Marcamos uma reunião com o assistente social Lucas Catarino, na Paróquia Nossa Senhora de Fátima, local que receberia o projeto. Fomos calorosamente acolhidos por ele e por Nicole Almeida, também assistente social. Descobrimos, então, que nosso público seriam dez crianças de 7 a 11 anos. O contato com o local e a escuta atenta às especificidades das crianças nos ajudam a refinar nosso planejamento. Saímos confiantes e animados, mesmo com um leve receio natural de quem está prestes a vivenciar algo real.

Ainda naquele dia, corremos para comprar os materiais que faltavam, finalizamos os elementos das estações e definimos detalhes como a lista musical e o lanche matinal das crianças. E então, chega o grande dia.

No dia da execução da atividade, chegamos ao local por volta das 8h da manhã. Dividimo-nos em grupos para organizar mesas, decoração, materiais, balões com mensagens educativas e lembrancinhas. Tudo parecia estar sob controle até que, às 9h15 – quinze minutos antes do previsto – as crianças começaram a chegar. A surpresa inicial se transforma em ação: alguns de nós já prontos as recepcionam com música e café da manhã; outros correm para terminar de se vestir com os trajes de médicos-palhaços.

Às 9h30, começamos formalmente as atividades. Apresentamo-nos, usamos fitas para identificar tanto os nossos nomes quanto os nomes das crianças e iniciamos a primeira estação. Propomos que desenhassem o que gostam de fazer sem o uso de telas. No início, a participação é tímida; muitos correm de um lado para o outro. Precisamos aplicar, na prática, tudo que discutimos em sala sobre estratégias de engajamento infantil. Com paciência e criatividade, conseguimos envolvê-las. E, uma vez imersas na atividade, elas não queriam mais parar de pintar.

Na segunda estação, a euforia cresce. Todos querem estourar balões e responder perguntas sobre os malefícios do uso excessivo de telas. Surpreendentemente, acertam todas as respostas. Essa foi uma validação do

potencial educativo da nossa abordagem. Rimos, nos emocionamos e observamos o aprendizado florescer de maneira leve e divertida.

Às 10h, iniciamos a terceira estação: a corrida do saco. Antes da corrida, promovemos um momento de escuta do próprio corpo: cada criança ausculta seu coração antes da atividade física e depois. Foi uma forma de conectá-las com a saúde de maneira prática e sensível. Após organizarmos elas em duplas, iniciamos a atividade. No entanto, durante a corrida, uma criança cai e chora. Rapidamente, agimos: aplicamos gelo, avaliamos a situação e, felizmente, nada grave aconteceu. O episódio nos lembra da importância da vigilância e do preparo para imprevistos.

Às 10h20, o responsável pelas crianças avisa que em breve elas serão levadas. Com o tempo quase esgotado, fazemos o acolhimento final e distribuímos as lembrancinhas. É visível que a empolgação das crianças beira o caos: querem levar tudo - materiais, lembranças, até nossos estetoscópios. Com muito diálogo, conseguimos organizar a distribuição e nos despedimos, com o coração aquecido e a mente repleta de reflexões.

Após a saída do grupo, reorganizamos o espaço e agradecemos à equipe da instituição. Finalizamos exaustos, mas profundamente realizados. Durante a desmontagem, conversamos sobre a experiência. Percebemos o quanto a teoria que estudamos – Paulo Freire, a educação popular em saúde, os princípios da humanização – faz sentido na prática. Ao vivenciarmos o diálogo como caminho para o aprendizado e a transformação, compreendemos que, como nos ensina Paulo Freire, educar é um ato de troca, em que todos ensinam e todos aprendem, construindo saberes a partir da realidade concreta (FREIRE, 2013). As dificuldades logísticas, o improviso diante dos imprevistos, a adaptação constante… tudo isso nos torna mais resilientes, mais empáticos e mais conscientes do nosso papel social.

Descobrimos que a escuta ativa, o acolhimento e a ludicidade são ferramentas poderosas para promoção da saúde emocional. Notamos também que trabalhar com crianças exige preparo, flexibilidade e muito afeto. A maior facilidade foi, sem dúvida, o entrosamento do grupo e a motivação coletiva; já as maiores dificuldades envolveram a logística, o tempo limitado e os imprevistos.

Ao fim, o “Circo da Vida sem Telas” nos ensina que, quando teoria e prática se encontram com propósito e afeto, é possível transformar pequenos momentos em

grandes experiências de aprendizado. E que, mesmo diante do inesperado, seguimos em frente – juntos, mais fortes e mais humanos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluímos que com o nosso projeto os objetivos foram alcançados, de forma que conseguimos sensibilizar as crianças referentes aos impactos negativos do uso excessivo de telas. Utilizamos a palhaçoterapia como estratégia de aproximação e, assim, conseguimos criar um vínculo com as crianças, conectando-nos e ganhando sua confiança.

Com o nosso projeto, acreditamos que as crianças aumentaram seu nível de conhecimento acerca do tema apresentado e entenderam sua importância para o seu desenvolvimento físico, metal, emocional e social ao longo de suas vidas, o que permitiu em nós um sentimento de que fizemos a diferença, mesmo que de forma singela.

Como recomendação, acreditamos que projetos como esse devem ser mais incentivados nas graduações de medicina e de outras áreas da saúde, pois permitem que os acadêmicos compreendam sua formação para além da técnica. Também sugerimos uma preparação prévia com as instituições parceiras e uma previsão de tempo mais ampla, para lidar com possíveis contratempos.

Em síntese, essa experiência reafirma o poder transformador do contato humano. Projetos como este não apenas informam eles marcam, inspiram e despertam novas possibilidades de ser e estar no mundo, longe do excesso de telas e mais perto da vida real.

5 REGISTROS VISUAIS

Figura 10 - Foto em grupo logo após a realização do projeto

Fonte: Autoria própria.

Figura 11 - Momento da realização da estação “Tela do Conhecimento”

Fonte: Autoria própria.

Figura 12 – Logomarca do projeto de extensão

Fonte: Autoria própria.

REFERÊNCIAS

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia:** saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do oprimido [recurso eletrônico].** Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2013.

PIAGET, J. **A formação do símbolo na criança:** imitação, jogo e sonho, imagem e representação. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1978.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). **Uso de telas por crianças e adolescentes**. São Paulo: SBP, 2021. Disponível em: https://www.sbp.com.br.

Capítulo 5

SEMEANDO EMOÇÕES E COLHENDO GRATIDÃO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO DE EXTENSÃO ‘’DE GRÃO EM GRÃO GRATIDÃO’’*

Clara Holanda
Isadora Carvalho Costa
Italo Vinicio Silva Machado
Lucas Rocha Macedo
Luma Morais
Nicoly Nathaly
Alisson Dias Gomes
Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger

* Relato de Experiência construído nas disciplinas “Projeto Extensão, Pesquisa e Ensino I” e “Método Científico e Medicina baseada em evidências I”, ministradas em 2025, pelos professores doutores Alisson Dias Gomes e Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger, no Curso de Medicina do Centro Universitário Santo Agostinho, Teresina (PI).

RESUMO
Neste relato, descrevemos nossa experiência como estudantes do primeiro período de Medicina durante a realização do projeto de intervenção educativa “De Grão em Grão: Gratidão”, realizado no Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos Integrar/ASA. Nosso objetivo era promover a saúde emocional das participantes através do fortalecimento da gratidão e da escuta afetiva, usando métodos baseados na educação popular. Desde o planejamento, tentamos ligar teoria com prática em atividades que valorizassem a troca de saberes e o vínculo humano. Entre as ações feitas estão: acolhida com “abraço grátis”, prática de respiração consciente, discussão sobre a gratidão e a saúde emocional e dinâmicas através do Varal do Conhecimento. Notamos um forte comprometimento dos participantes, acompanhada de envolvimento emocional e manifestações espontâneas de afeto. Essa vivência possibilitou a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos em sala de aula, especialmente no que diz respeito à escuta ativa, ao acolhimento e à construção coletiva do cuidado, aspectos fundamentais na formação médica desde o início da graduação.

Palavras-chave: Saúde Emocional; gratidão; Educação Popular.

1 INTRODUÇÃO

Este relato de experiência tem como objetivo apresentar o desenvolvimento e os impactos do projeto de intervenção “De Grão em Grão, Gratidão”, realizado com um grupo de pessoas idosas em situação de vulnerabilidade social, no âmbito de uma atividade extensionista vinculada ao curso de Medicina do Centro Universitário Santo Agostinho e estruturada de forma multidisciplinar, integrando as disciplinas de Projeto de Extensão, Pesquisa e Ensino, Método Científico e Medicina Baseada em Evidências, Inteligência Emocional. A proposta nasce da compreensão de que o envelhecimento, embora natural e progressivo, é frequentemente atravessado por desafios psicossociais que impactam diretamente na qualidade de vida dessa população. Entre esses desafios, destacam-se o isolamento social, a perda de vínculos afetivos, a desvalorização simbólica do idoso na sociedade e a escassez de espaços voltados ao cuidado emocional.

Diante desse cenário, e considerando os dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), que evidenciam o acelerado processo de envelhecimento populacional no Brasil, torna-se cada vez mais urgente a implementação de estratégias que promovam o bem-estar de forma integral. Nesse viés, a saúde emocional, muitas vezes negligenciada em políticas públicas e ações

em saúde, desempenha papel fundamental na construção de um envelhecimento digno, ativo e saudável. Reconhecendo essa necessidade, o projeto propôs uma intervenção fundamentada na valorização da gratidão como prática emocional transformadora, capaz de fortalecer a autoestima, a resiliência e os vínculos interpessoais.

Ademais, evidências científicas apontam que a prática da gratidão está associada à redução de sintomas depressivos, à melhora na saúde mental e ao aumento do otimismo e da satisfação com a vida, especialmente em pessoas com mais de 60 anos (Wood *et al*., 2019; Lee *et al*., 2021). Assim, a temática central do projeto foi pensada não apenas como conteúdo educativo, mas como um disparador de vivências afetivas, partilhas simbólicas e fortalecimento comunitário. Nesse sentido, a gratidão foi abordada como um instrumento de reconstrução do cotidiano, uma lente por meio da qual os participantes pudessem ressignificar suas histórias e experiências.

Nesse interim, a escolha do título “De Grão em Grão, Gratidão” carrega consigo uma metáfora potente: cada gesto, palavra ou escuta se apresenta como um pequeno grão capaz de transformar o coletivo, nutrindo relações humanas mais sensíveis, respeitosas e acolhedoras. Ao apostar na simplicidade como força transformadora, a intervenção reconhece os saberes populares e afetivos como ferramentas legítimas de cuidado e promoção da saúde.

Metodologicamente, o projeto se ancora nos princípios da educação popular em saúde, tal como propostos por Paulo Freire (2005), que defende uma prática educativa pautada no diálogo, na escuta sensível e na construção coletiva do saber. Desse modo, através de uma abordagem horizontal e participativa, os estudantes e os participantes tornaram-se coautores da experiência, rompendo com modelos hierárquicos de ensino e assumindo o protagonismo no processo de cuidado. Esse modelo permitiu a criação de um ambiente seguro e afetivo, no qual a escuta ativa, o acolhimento e a expressão de emoções foram não apenas incentivados, mas também valorizados como parte essencial do cuidado em saúde.

Além de seu impacto junto ao grupo atendido, o projeto também se configurou como uma experiência formativa de grande relevância para os estudantes de medicina envolvidos. Destaca-se que a vivência prática em um contexto comunitário, pautada na empatia, na responsabilidade social e na integralidade do cuidado, proporcionou o

desenvolvimento de competências humanísticas fundamentais à atuação médica. Adicionalmente, a relação direta com os participantes, a escuta das suas histórias e a partilha de experiências geraram reflexões profundas sobre o papel do profissional de saúde na construção de uma sociedade mais justa e sensível às necessidades das populações vulneráveis.

Em suma, o projeto “De Grão em Grão, Gratidão” revelou-se uma potente experiência de cuidado mútuo e aprendizagem coletiva, na qual se entrelaçaram saberes técnicos, afetos, memórias e ações concretas de promoção da saúde emocional. Ao promover um espaço de encontro entre gerações, o projeto reafirma o valor da escuta, da gratidão e da solidariedade como pilares essenciais para o exercício de uma medicina mais humana, comprometida com a dignidade e com a vida em sua totalidade.

2 METODOLOGIA

2.1 O PROJETO

O projeto tem como finalidade promover a saúde emocional de idosos que frequentam o Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos Integrar/ASA, localizado na cidade de Teresina-PI. Foi realizada por meio de uma intervenção educativa, com duração de 120 minutos, fundamentada na escuta sensível, na expressão de sentimentos e na valorização da gratidão como ferramenta de fortalecimento afetivo. Tal proposta foi idealizada em sala de aula e fundamentada nos princípios da educação popular.

2.2 PARCEIROS E PÚBLICO-ALVO

Para viabilizar a realização do projeto, foi estabelecida parceria com a equipe técnica do SCFV Integrar/ASA, representada pelo coordenador Lucas Catarino Pereira de Sousa, além da colaboração de trabalhadores da instituição, cujo auxílio foi essencial no acolhimento dos participantes e no suporte às atividades desenvolvidas durante o encontro.

A ação extensionista é voltada a um grupo de aproximadamente 31 idosos, com idade entre 60 e 75 anos, predominantemente do sexo feminino. Vale ressaltar que os participantes são atendidos pela instituição regularmente e apresentam diferentes histórias de vida, muitas marcadas por sentimentos de solidão, perda e vulnerabilidade socioeconômica.

2.3 VISITA TÉCNICA E ESCUTA INICIAL

A visita aconteceu no dia 15 de abril de 2025 e teve como objetivo conhecer a estrutura da instituição e o perfil dos idosos atendidos. Durante a visita, os alunos puderam observar um momento de espiritualidade, interagir com os participantes e perceber o ambiente de acolhimento e afeto. Portanto escuta das histórias e percepções dos idosos, por parte da equipe, inspirou a construção de uma proposta voltada ao fortalecimento emocional por meio da valorização da gratidão como tema central. Destaca-se que no dia 08 de maio de 2025 é realizada uma segunda visita com o fito de realizar pessoalmente o convite à atividade, além da apresentação dos discentes ao público.

2.4 PLANEJAMENTO E PRODUÇÃO DOS MATERIAIS

Foram realizados estudos teóricos com base em descritores como “gratidão”, “vínculos afetivos”, “saúde emocional” e “educação popular” em plataformas como o google acadêmico e a PubMed. Em paralelo, iniciou-se a confecção dos recursos a serem utilizados na atividade: impressões com a logo do projeto, folhas a4 coloridas com temáticas pontuais para pendurar em um varal, frases motivacionais impressas e cortadas em formatos de tiras, cartolina temática, uma tela pintada com a árvore da gratidão, duas caixas decoradas para dinâmicas e as lembranças.

2.5 EXECUÇÃO DA AÇÃO DE EXTENSÃO

A atividade foi realizada em oito momentos principais:

1. Acolhimento com música ambiente, abraços opcionais, mediados por uma cartolina em formato de coração com a frase “abraço grátis” identificação dos participantes, com fita gomada colada na roupa, leitura e entrega de frases positivas e de incentivo, retiradas no momento de uma das caixas decoradas, entrega de flores amarelas em cada cadeira coladas em um cartão com o nome do projeto, identificação dos alunos e breve introdução ao tema da roda de conversa;

2. Respiração guiada, com o objetivo de promover relaxamento e contribuir para o foco no momento presente;

3. Roda de conversa, iniciada com o Varal do Conhecimento;

4. Dinâmica com perguntas reflexivas e escrita de respostas, utilizando post its, para colocar na cartolina de forma temática;

5. Momento de colorir a árvore da gratidão, por meio do uso de tinta guache com um dedo da mão;

6. Entrega das lembranças contendo um chá com uma frase positiva e um caça palavras, como estímulo cognitivo e reforço do conteúdo;

7. Entrega da folha avaliativa para avaliação anônima da atividade, sendo ela por meio de emojis;

8. Lanche coletivo e momento de socialização e *feedbacks*.

3 DESENVOLVIMENTO

3.1 O DIA DO PROJETO E A AMBIENTAÇÃO

No dia do projeto, nos dividimos em dois grupos: metade ficou responsável pelo lanche e a outra foi à instituição, com uma hora de antecedência para organizar o espaço. Embora não estivesse no planejamento inicial, decidimos comprar balões e flores artificiais para tornar o ambiente mais receptivo. Organizamos, também, a sala com as cadeiras dispostas em forma de roda, uma mesa com lanches, posicionamos

o Varal do Conhecimento em uma parede de frente para as participantes e, ao lado, a cartolina com os motivos de gratidão e a tela com a árvore da gratidão.

No decorrer dos preparativos, colocamos músicas do cantor Alceu Valença e logo o clima se tornou mais leve, deixando o trabalho em equipe, o qual foi essencial para encher balões, recortar a logo do projeto, colar os materiais e cuidar dos últimos detalhes de forma mais otimizada, mais divertido.

Finalizamos tudo exatamente no horário previsto, mas como fomos informados que as participantes se atrasariam um pouco, aproveitamos para ensaiar nossas falas e conversar sobre a experiência. Nesse momento de espera, marcado por expectativas e nervosismo, refletimos sobre o que havíamos construído juntos e fortalecemos ainda mais os vínculos entre o grupo.

3.2 ACOLHIDA

O acolhimento é marcado por um gesto simbólico: um dos integrantes usa um coração de cartolina, preso à camisa, com a frase “abraço grátis”, e a reação foi surpreendente. Muitas se aproximaram sorrindo e pedindo o abraço com entusiasmo, enquanto outras preferiram apenas um aperto de mão, um sorriso ou uma “boa tarde”. Acolhemos todas com respeito, palavras afetuosas e olhares calorosos.

Ainda nesse primeiro momento, convidamos cada participante a colocar uma fita de identificação com seu nome, colada na blusa, de maneira delicada, opcional e respeitosa, a qual todas aceitaram. Para nós, chamar alguém pelo nome é um gesto de reconhecimento e valorização. Essa escolha reforça o vínculo e favorece uma interação mais próxima e humanizada ao longo de toda a vivência.

Ademais, entregamos mensagens reflexivas sobre gratidão antes de fazermos a introdução ao tema da roda de conversa, o planejamento inicial previa que elas retirassem as frases e as lessem sozinhas, mas ao percebermos que alguns participantes poderiam ter dificuldades de ler ou visualizar as mensagens, passamos de cadeira em cadeira, lendo em voz alta com entusiasmo as diferentes frases positivas. No momento, eles reagiram positivamente, sorrindo, agradecendo, e até mesmo mostrando a frase que tinham recebido para os colegas. Vale ressaltar que

essa adaptação foi uma escolha consciente do grupo, mostrando sensibilidade diante das necessidades reais do público.

3.3 MOMENTO DE RESPIRAÇÃO

Em seguida, realizamos a atividade de respiração consciente, inspirada pelas aulas da disciplina de Inteligência Emocional do curso de Medicina. Nosso objetivo é proporcionar um momento de calma e clareza, e escolhemos essa prática por ser simples, acessível e ao mesmo tempo profundamente eficaz no cuidado com a saúde mental.

Dessa maneira, com uma música suave ao fundo, convidamos todos a se sentarem ou ficarem em pé, da forma como se sentissem mais confortáveis. Orientamos que fechassem os olhos, inspirassem lentamente pelo nariz, segurassem o ar por alguns segundos e depois expirassem suavemente pela boca. Durante a atividade anterior, havíamos percebido certa agitação entre as participantes, com muitas conversas paralelas. No entanto, a respiração consciente é recebida com atenção e logo o ambiente fica mais calmo. Logo, esse momento nos ajuda a consolidar um espaço de calma e de conexão, fundamental para o desenvolvimento das próximas etapas do projeto.

Aproveitando a proximidade do Dia das Mães, encerramos essa etapa com uma homenagem simples, um dos discentes compartilha um relato pessoal sobre sua mãe e se emociona durante a fala. Essa emoção genuína toca o grupo e cria uma ponte afetiva entre nós e os participantes.

Finalizamos esse instante especial com uma oração espontânea, conduzida por uma das senhoras presentes, na qual todos deram as mãos. Tal gesto, carregado de significado, reforça o sentimento de união e valorização da dimensão espiritual que é tão presente na vida de muitas delas, e até mesmo na instituição, uma vez que ela se situa ao lado de uma igreja católica e oferece aos integrantes momentos de espiritualidade. Consideramos esse, como um dos momentos mais emocionantes e significativos do projeto, pois instaura uma atmosfera de confiança, escuta e partilha, fundamentais para o cuidado em saúde emocional.

3.4 VARAL DO CONHECIMENTO

Na atividade do Varal do Conhecimento, somos responsáveis por conduzir uma conversa interativa sobre os impactos da gratidão na vida cotidiana e na saúde emocional. Começamos explicando que a gratidão não se resume a um “obrigado”, mas é também uma prática respaldada cientificamente, com efeitos benéficos para o corpo e a mente. De acordo com Emmons e McCullough (2003), pessoas que cultivam a gratidão apresentam melhor qualidade de sono, menos sintomas depressivos e maior sensação de bem-estar.

A partir disso, discutimos com o grupo como a gratidão nos fortalece em momentos difíceis, como aproxima as pessoas e como pode ser cultivada diariamente. Também abordamos sua ligação com a espiritualidade e a importância de reconhecer os desafios, como oportunidades de crescimento. Afinal, como reforça Franco e Dalgalarrondo (2020), o exercício da gratidão pode contribuir significativamente para o enfrentamento de adversidades, atuando como fator protetivo da saúde mental.

Enquanto interagimos com os participantes, por meio de perguntas e partilhas, outra parte da equipe registra os momentos com fotos e vídeos. A troca acontece de forma leve, mas profunda, permitindo que os saberes acadêmicos se encontrem com as vivências populares.

Para nós, como estudantes de medicina, é essencial promover espaços de cuidado emocional e diálogo, uma vez que, ao praticarmos a gratidão junto ao público idoso, também refletimos sobre a nossa própria saúde mental, reconhecendo a importância de cultivar sentimentos positivos como ferramenta de autocuidado. Essa abordagem se fundamenta nos princípios da educação popular, que, segundo Freire (1996), valoriza o diálogo, a escuta e o respeito aos saberes dos sujeitos.

3.5 DINÂMICA

Dando continuidade às atividades, propusemos uma dinâmica na qual, cada participante é convidado a refletir e responder a perguntas escritas no varal, a exemplo de “Uma pessoa pela qual sou grata” e “Um momento difícil que a gratidão me ajudou

a superar”. Nota-se, ao iniciarmos a atividade, percebemos certa timidez por parte do grupo, que inicialmente demonstrava pouco interesse em participar.

Diante disso, decidimos intervir de forma colaborativa: explicamos com calma que iríamos registrar tudo o que fosse partilhado em post-its, os quais seriam colados em uma cartolina de recordação, com o objetivo de criar um painel visual que pudesse servir como lembrete diário dos motivos pelos quais cada um poderia se sentir grato. Reforçamos, também, que anotaríamos, em papéis diferentes, as situações ou sentimentos que cada um desejasse “deixar para trás”, depositando esses bilhetes em uma caixa. Essa abordagem dialoga com os princípios da educação popular, na medida em que reconhece e valoriza os saberes individuais e promove o empoderamento das participantes, favorecendo a construção coletiva do conhecimento a partir da escuta e da vivência (FREIRE, 2005).

3.6 ENCERRAMENTO

Em nosso encerramento do projeto “De Grão em Grão Gratidão”, manifestamos nossa sincera apreciação pela presença e participação de todas as pessoas que nos acompanharam durante a atividade. Ressaltamos o quanto essa experiência foi especial para o grupo, marcando não apenas uma fase do percurso acadêmico, mas, sobretudo, um espaço de troca afetiva e aprendizado mútuo. Ao ouvir das participantes que “consideraram tudo incrível”, sentimos um acolhimento profundo e a certeza de que cada momento ali vivido foi significativo.

Como um gesto simbólico, oferecemos uma lembrança composta por um caça-palavras temático, um sachê de chá e uma carta com mensagens de gratidão. Vale pontuar que o caça-palavras foi elaborado com termos relacionados à temática central da atividade, visando provocar uma reflexão leve e significativa. Além disso, essa proposta se relaciona com a visão de Paulo Freire (1996, p. 47), que argumenta que “ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua produção ou construção”. Portanto, ao incentivar o pensamento ativo e a ludicidade, buscamos valorizar a autonomia no processo de aprendizado.

Dessa forma, para assegurar uma organização eficaz e respeitar o horário de retorno das participantes, muitas das quais dependiam do transporte público,

organizamo-nos em três duplas, cada uma com uma função específica. Uma dupla ficou encarregada da entrega das lembranças, explicando com cuidado e acolhimento o significado de cada item. Outra dupla distribuiu as cartelas de avaliação, criadas com emojis para facilitar a expressão do feedback de forma acessível e divertida. Já a terceira dupla coordenou o momento da Árvore da Gratidão, em que cada participante, de maneira opcional, registra sua presença por meio da pintura com tinta guache, essa árvore foi feita não apenas como um elemento visual, mas como um recurso simbólico de memória afetiva e valorização da experiência vivida.

3.7 MOMENTO DE SOCIALIZAÇÃO

Durante o momento do café coletivo, a socialização se intensifica de forma espontânea e afetiva, marcando o encerramento da vivência com leveza e conexão. A equipe se divide estrategicamente para conversar com todos os presentes, agradecer a participação e ouvir os *feedbacks* do público. Recebemos percepções positivas, entre elas histórias de vida, trocas sobre o tema da gratidão e gestos de carinho, como pedidos de lembrancinhas extras para presentear outras pessoas, participantes que se aproximam da mesa para comer mais bolos e até o convite feito a uma das discentes para considerar a vida religiosa.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Finalizamos este relato conscientes de que o projeto de “Grão em Grão Gratidão” representou muito mais do que uma simples intervenção planejada: foi um encontro transformador entre saberes, afetos e práticas. Ao longo dessa vivência, reafirmamos o poder da educação para além dos muros da universidade e compreendemos, na prática, o verdadeiro sentido da extensão universitária.

Contudo, ao vivenciar a extensão nos permite sair da posição de apenas ouvintes de conteúdo e assumir o papel de agentes ativos na promoção da saúde, do cuidado e da cidadania. Essa prática fora da sala de aula nos desafia e, ao mesmo tempo, nos transforma de maneira significativa. Além disso, ao trabalhar em equipe com colegas de curso, em um ambiente novo, com demandas reais, fortalece

habilidades que nem sempre são desenvolvidas no currículo tradicional: empatia, adaptação, mediação de conflitos, escuta ativa e iniciativa.

Portanto, acreditamos que a extensão é uma das formas mais autênticas de integração entre universidade e comunidade, ela concretiza o princípio da indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão, colocando os estudantes em contato direto com os sujeitos da vida real. Como defendem Ceccim e Feuerwerker (2004), esse tipo de formação amplia nossa visão de mundo, nos desafia a problematizar a realidade e nos convoca a participar ativamente da transformação social.

5 REGISTROS VISUAIS

Figura 13 - Acadêmicos de medicina realizando o projeto

Fonte: Autoria própria.

Figura 14 - Realização da etapa do varal do conhecimento

Fonte: Autoria própria.

Figura 15 - Projeto de Extensão “De Grão em Grão Gratidão”

Fonte: Autoria própria.

REFERÊNCIAS

CECCIM, Ricardo Benjamin; FEUERWERKER, Laura Camargo Macruz. **O quadrilátero da formação para a área da saúde**: ensino, gestão, atenção e controle social. Physis: Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 14, n. 1, p. 41-65, 2004.

EMMONS, Robert A.; MCCULLOUGH, Michael E. Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life.

Journal of Personality and Social Psychology, Washington, v. 84, n. 2, p. 377-389, 2003.

FRANCO, Camila L.; DALGALARRONDO, Paulo. Gratidão e saúde mental: revisão integrativa. HADDAD, Sérgio; DI PIERRO, Maria Clara. Escolarização de jovens e adultos. **Revista Brasileira de Educação**, São Paulo, n. 14, p. 110, 2000. Disponível em: < http://www.scielo.br/pdf/rbedu/n14/n14a07>. Acesso em: 08/09/2019.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. 25° edição. São Paulo: Paz e Terra, 1996. Disponível em: com.br/wp-content/uploads/2019/09/9.-Pedagogia-da-Autonomia.pdf>. Acesso em: 11/09/2020.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Projeção da população do Brasil e das Unidades da Federação**. Rio de Janeiro: IBGE, 2024. Disponível em: https://www.ibge.gov.br. Acesso em: 30 maio 2025.

LEE, S. Y. et *al.* **The effects of gratitude interventions on mental health and well-being in older adults**: A meta-analysis. Aging & Mental Health, Abingdon, v. 25, n. 3, p. 1-11, 2021.

VASCONCELOS, Eduardo M. **Educação popular**: caminhos para a transformação social. São Paulo:Hucitec,2008.

WOOD, Alex M. *et al*. **Gratitude and well-being**: A review and theoretical integration. Clinical Psychology Review, Oxford, v. 68, p. 1-12, 2019.

Capítulo 6

DESCONECTA E BRINCA A INFÂNCIA QUE ENCANTA: RELATO DE EXPERIÊNCIA DOS ACADÊMICOS DE MEDICINA*

Suelen Christina Nunes Avelino
Maria Rita Rodrigues Ferreira
Lísia Victória Ferreira de Sousa
Gislana Andrade Brito
Hosana Maria Araújo Rego
Fernanda Miranda Costa
Kauan Veiga dos Santos Silva
Alisson Dias Gomes
Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger

* Relato de Experiência construído nas disciplinas “Projeto Extensão, Pesquisa e Ensino I” e “Método Científico e Medicina baseada em evidências I”, ministradas em 2025, pelos professores doutores Alisson Dias Gomes e Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger, no Curso de Medicina do Centro Universitário Santo Agostinho, Teresina (PI).

RESUMO: Este relato descreve a nossa experiência como acadêmicos de Medicina na intervenção educativa em saúde do projeto “Desconecta e Brinca: a infância que encanta”, desenvolvida no Instituto Vida Abençoada, que atende famílias na região de Lagoa do Piauí. Nosso objetivo foi promover a saúde emocional das crianças por meio do diálogo sobre os malefícios do uso excessivo de telas, mediante oficinas práticas de produção de brinquedos recicláveis e brincadeiras tradicionais. As atividades buscaram demonstrar que brincar é uma atividade lúdica acessível e importante para o desenvolvimento infantil, sem a necessidade de ter brinquedos caros ou o mau uso de telas, resgatando formas simples e inclusivas de diversão. Durante as atividades, foram observados o engajamento e entusiasmo das crianças, o fortalecimento de vínculos, a promoção de reflexões sobre hábitos mais saudáveis e sobre a saúde emocional. A experiência contribuiu significativamente para nosso desenvolvimento profissional e humano, gerando uma visão ampliada sobre o cuidado integral em saúde.

Palavras-chave: Saúde Emocional; uso de telas; infância; brincadeiras.

1 INTRODUÇÃO

A saúde emocional é um fator essencial que impacta diversos aspectos da vida, como a autoestima, a saúde mental, física, e, principalmente, o desenvolvimento pessoal do indivíduo, algo que ocorre de forma intensa durante a infância, período marcado pela alta capacidade de absorver práticas e pela curiosidade constante. Por isso, é importante estar atento aos hábitos da criança nessa fase, especialmente no ambiente digital, já que os filtros disponíveis podem ser facilmente desativados, facilitando o acesso a conteúdos sensíveis, que podem causar traumas e prejudicar seu desenvolvimento profundamente.

Brincar é mais do que uma atividade recreativa: é uma linguagem emocional, uma forma de existência, um direito e, sobretudo, um fator determinante de saúde mental e emocional. É no brincar que a criança se expressa, se organiza internamente, compreende o mundo ao seu redor e constrói vínculos afetivos. Como destaca Kishimoto (2007), “brincar é uma linguagem própria da infância”, fundamental não apenas para o desenvolvimento motor e cognitivo, mas também para a saúde emocional. Contudo, essa linguagem tem sido silenciada, não por falta de interesse das crianças, mas pela substituição precoce do lúdico pelo digital.

A presença cada vez mais intensa de telas na vida das crianças, principalmente em contextos de vulnerabilidade social, representa um fenômeno alarmante e crescente. Essa exposição de telas excessiva é um fator que desperta a preocupação por vários problemas sociais e patológicos que podem ser gerados. Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria (2019), o uso excessivo de dispositivos digitais está associado a diversos danos, incluindo distúrbios do sono, sedentarismo, ansiedade, dificuldades de atenção e empobrecimento da linguagem. Esse uso desregulado priva a criança de experiências que envolvem troca, movimento, criatividade e presença. Como afirma Liu *et al.* (2022), o tempo prolongado de tela está diretamente associado a problemas de internalização e externalização, incluindo sintomas depressivos, retraimento social, hiperatividade e impulsividade.

Estudos reforçam essa preocupação. Uma pesquisa realizada por Paulich *et al.* (2021), com dados do *Adolescent Brain Cognitive Development Study* (ABCD), mostrou que o aumento no tempo de exposição às telas está moderadamente ligado a piores índices de saúde mental, queda no rendimento escolar e pior qualidade do sono. Esses impactos se tornam ainda mais fortes quando o uso de mídias digitais ocorre de maneira passiva, sem a supervisão de um adulto, substituindo atividades mais interativas e educativas. Além disso, Alzubaidi *et al*. (2024) observaram uma correlação estatisticamente significativa entre o uso de smartphones e sintomas depressivos em crianças e adolescentes.

Outros estudos apontam que o uso precoce e prolongado de telas afeta regiões cerebrais relacionadas ao autocontrole, à memória de trabalho e ao processamento emocional, comprometendo o amadurecimento das funções executivas e dificultando a construção de habilidades sociais (Christakis, 2019). Conforme revisão publicada na *Pediatrics*, há fortes indícios de que crianças que passam mais tempo em frente às telas demonstram menor empatia e têm menos oportunidades de desenvolver regulação emocional, habilidades de resolução de problemas e capacidade de tolerar frustrações, como competências essenciais para lidar com os desafios do cotidiano (Ginsburg, 2007).

Foi diante dessa realidade tão presente que nasceu o projeto de intervenção “Desconecta e brinca: a infância que encanta”, motivado pela importância da promoção da saúde emocional na infância. Na idealização do projeto, objetivou-se propor, com base em evidências científicas e em sensibilidade social, uma ação que

possibilitasse a criança se conectar a infância, com o direito de imaginar, criar, conviver e se expressar.

A motivação para o projeto foi ganhando mais importância ao decorrer de estudos e pesquisas voltados para esse tema, a partir do reconhecimento de que, em muitos contextos, as crianças não estão apenas em risco social, mas também em profundo risco emocional. Dessa forma, sentimos que promover cuidado é também oferecer tempo, escuta, alegria e espaço, porque tudo isso gera um impacto positivo na realidade das pessoas.

A escolha do local foi um capítulo à parte. Uma das integrantes da equipe havia conhecido o espaço Angelim Farm, em Lagoa do Piauí, durante sua participação no projeto Natal Solidário, promovido pela Igreja Batista Angelim. O Angelim Farm pertence ao Instituto Vida Abençoada, uma organização sem fins lucrativos que atua ao longo do ano com projetos sociais, incluindo o Mercado Solidário, atendimentos médicos, odontológicos, psicológicos, serviços farmacêuticos e capacitações profissionais. Sua atuação impacta diretamente famílias em situação de vulnerabilidade, oferecendo dignidade onde muitas vezes só há escassez. Saber que nosso projeto poderia somar forças com essa missão reforçou nossa ideia sobre a importância e o impacto positivo na comunidade.

Desde o início, o nosso foco foi a promoção da saúde emocional infantil. Por isso, cada escolha foi intencional: desde as atividades até a forma como seriam conduzidas. Acreditamos que o lúdico carrega a capacidade de organizar emoções, criar vínculos e expressar sentimentos. A oficina de brinquedos recicláveis, por exemplo, foi planejada para que cada criança pudesse criar com as próprias mãos e reconhecer seu valor criativo. Como muitas delas dissera: “nunca tinham feito um brinquedo”. A atividade se tornou um exercício de autonomia, autoestima e pertencimento, que são componentes fundamentais à saúde emocional, como reforçam Ginsburg (2007) e Souza *et al*. (2021).

Esse projeto teve como objetivo principal fomentar o desenvolvimento emocional das crianças por meio da reflexão das brincadeiras, incentivando a criatividade, a interação e o uso equilibrado das telas no cotidiano. E, para alcançar esse propósito exploramos diferentes estratégias sobre o cuidado emocional, e assim definimos como objetivos específicos: explorar diferentes estratégias de cuidado emocional por meio de brincadeiras tradicionais; favorecer o cuidado em saúde mental

infantil através de momentos de leveza, riso, cooperação e descontração, fortalecendo vínculos afetivos; reduzir os efeitos do isolamento digital, promovendo o equilíbrio no uso de telas e o prazer pelo brincar espontâneo e em grupo, mostrando que brincar também é aprender; e experienciar a produção de atividades educativas e brinquedos feitos com materiais acessíveis, valorizando a autonomia e a criatividade.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um presente estudo de abordagem qualitativa, conduzido como um relato de intervenção realizada de maneira vivencial e participativa, fundamentada nos princípios da educação popular, conforme propostos por Paulo Freire (1987). A escolha metodológica adotada pauta-se na perspectiva freiriana de que o processo educativo deve partir do respeito aos saberes prévios dos sujeitos, promovendo uma construção coletiva do conhecimento (FREIRE, 1987). Assim, priorizou-se o diálogo, a escuta ativa e a valorização das experiências das crianças, compreendendo-as como protagonistas do próprio processo formativo.

A atividade foi organizada de forma cronológica e estruturada, com ênfase na participação ativa das crianças e no fortalecimento dos vínculos entre os envolvidos. A metodologia seguiu um caráter dialógico e horizontal, com momentos planejados que integraram teoria e prática por meio de oficinas e estações lúdicas, dinâmicas e espaços de convivência. O referencial teórico de Kishimoto (2007) também foi incorporado para embasar o uso do brincar como instrumento de mediação pedagógica e desenvolvimento integral na infância.

Foi conduzido um bate-papo educativo com linguagem acessível, abordando a temática da saúde emocional e os impactos do uso excessivo de telas durante a infância. A pergunta norteadora, foi: “O que vocês gostam de fazer no tempo livre?”. As respostas evidenciaram o consumo predominante de conteúdos digitais, confirmando a relevância do tema abordado para o público-alvo. momento teórico foi conduzido de maneira leve, com exemplos e escuta ativa, incentivando as crianças a refletirem sobre sua rotina e o valor das brincadeiras na infância. A condução foi participativa, utilizando perguntas abertas como estratégia para estimular a reflexão e favorecer a construção conjunta do conhecimento.

A intervenção integra o projeto de extensão “Desconecta e Brinca: a infância que encanta” e foi conduzida pelos discentes sob supervisão docente, com registros sistematizados em diário de campopor meio de registros em diário de campo e apoio fotográfico (quando previamente autorizados pelos responsáveis). Os aspectos éticos da atividade foram respeitados, incluindo a não exposição indevida das imagens das crianças e à proteção da dignidade das crianças participantes. O cuidado com a abordagem humanizada foi base durante toda a ação.

3 DESENVOLVIMENTO

Chegamos ao Instituto Vida Abençoada após organizarmos previamente nossa logística de deslocamento e materiais. Dividimo-nos entre os veículos, enquanto parte do grupo finaliza os preparativos de última hora, como o bolo e os brindes. Fomos recepcionados por um voluntário da instituição, que nos orientou quanto à disposição dos espaços para montagem das estações e optamos por organizá-las ao ar livre estimulando para que o contato com a natureza pudesse ser aproveitado. Iniciamos, então, os preparativos: decoramos o ambiente com balões, organizamos os cartazes, posicionamos o lençol para a roda de conversa e deixamos à disposição revistas em quadrinhos e livros infantis para acolher as primeiras crianças.

Apesar da ansiedade inicial diante do número reduzido de crianças no começo, percebemos, aos poucos, a chegada de novos participantes. Uma das crianças comenta que o atraso ocorreu por ser um dia letivo e a maior parte das crianças estudarem em período integral, informação que nos tranquilizou. Ao final, contamos com a participação ativa de 20 crianças, número considerado positivo pela diretora da instituição, visto que no dia não havia outras atividades sendo realizadas e as crianças foram exclusivamente para o nosso projeto.

No momento de acolhimento, observamos a importância de proporcionar um ambiente confortável e seguro para as crianças desde o primeiro contato. Recebemos cada uma de forma atenciosa, com sorrisos, música e disponibilidade genuína para interagir. Antecipando o tempo de espera até o início oficial das atividades, organizamos um ambiente com revistas em quadrinhos, pensando em oferecer uma opção tranquila e acolhedora para os que fossem chegando. De forma espontânea

algumas crianças se aproximaram desse espaço, pedindo que lêssemos para elas ou demonstrando interesse em explorar as histórias por conta própria. Esse gesto, simples e ao mesmo tempo significativo, evidenciou o quanto a nossa presença sensível e o espaço afetivo construído favoreceu vínculos autênticos.

Além disso, a recepção contou com pinturas faciais feitas por um integrante do grupo, bem como a entrega de adesivos com os nomes das crianças, e dança ativa como “ cabeça, ombro, joelho e pé”. Esses pequenos detalhes contribuíram para criar uma ambientação acolhedora e personalizada, em que cada criança era reconhecida como única e se sentia parte do momento, se tratando de uma construção coletiva de cuidado, em que a escuta, o afeto e o reconhecimento individual ganharam centralidade. A personalização dessas interações, desde o nome no adesivo até a finalização do projeto, reforçou o compromisso do grupo com uma abordagem respeitosa, lúdica e atenta às necessidades da infância.

Algumas crianças chegaram de forma espontânea, abraçando os participantes do grupo. Outras, no entanto, demonstraram timidez e retraimento, exigindo dos membros da equipe estratégias mais cuidadosas para acolhê-las, como oferecer atenção um pouco mais individualizada e buscar envolvê-las aos poucos, por meio de estímulos afetivos e brincadeiras convidativas, como fazer laços no cabelo das meninas e relógios para os meninos com as fitas que havíamos levado para confecção dos brinquedos, mas a montagem dos brinquedos recicláveis não foi prejudicada.

Iniciamos as atividades com uma roda de conversa. Primeiramente conduzimos um momento interativo em que começamos nos apresentando e falando o que gostávamos de fazer no nosso tempo livre, induzindo as crianças a compartilham seus gostos e hábitos. Suas respostas, como o uso frequente de telas, videogames e celulares, contamos com o relato de uma criança que se descreveu como “aviciada em celular”, serviram de gancho para introduzirmos o tema do projeto: “Desconecta brinca: a infância que encanta”, refletindo sobre o uso excessivo das telas e sobre outras maneiras de passar seu tempo livre. Por meio dos cartazes, explicamos de forma lúdica os impactos cognitivos, físicos e, principalmente, emocionais do uso contínuo de dispositivos eletrônicos.

As perguntas feitas estimularam a reflexão e a identificação com o conteúdo apresentado. Este momento foi conduzido com base nos aprendizados construídos em sala de aula, bem como a partir de nossas pesquisas individuais sobre a Educação

Popular. Ao estudar esse campo, nos deparamos com a perspectiva de Paulo Freire, segundo a qual “ensinar exige respeito aos saberes dos educandos” (Freire, 2011, p. 15).

A partir dessa compreensão, não nos colocamos em uma posição de superioridade ou imposição de conhecimento, mas de escuta ativa, criando um espaço horizontal em que as crianças refletem conosco sobre os efeitos do uso excessivo de telas e vivenciam, na prática, outras formas de brincar, conviver e aprender. Apresentamos para as crianças os malefícios do uso excessivo de telas, a importância do uso com equilíbrio, e introduzimos os brinquedos de materiais recicláveis, tanto o que iríamos fazer na hora, o “vai e vem”, como outras opções para praticarem em casa.

Na sequência, damos início à estação de confecção de brinquedos recicláveis. Muniz e Nascimento (2024) afirmam que o uso de materiais recicláveis em jogos e atividades lúdicas na Educação Infantil oferece uma possibilidade de despertar a consciência ambiental dos indivíduos, e além disso, pode estimular o desenvolvimento cognitivo, motor e social das crianças. Essas atividades criam uma experiência de aprendizado criativa e inspiram a imaginação, ajudando a desenvolver habilidades motoras finas e cognitivas, além de ensinar a importância da reciclagem e sustentabilidade.

Assim, as crianças foram divididas em pequenos grupos, orientados por membros da equipe. Percebemos o entusiasmo e o engajamento das crianças ao perceberem que é possível criar brinquedos a partir de materiais simples, promovendo criatividade e autonomia. Algumas já conheciam o brinquedo proposto, o que facilitou a familiaridade com a atividade e a ampla participação. Após a confecção desses brinquedos distribuímos os que havíamos levado prontos, garantindo que todas as crianças levassem pelo menos um para casa.

Segundo Kishimoto (2007), “o brincar é uma atividade essencial para o desenvolvimento integral da criança, pois favorece a construção de competências cognitivas, sociais e emocionais”. Seguindo esse raciocínio, conduzimos em seguida as brincadeiras tradicionais. Durante a realização dessa atividade, um dos desafios enfrentados foi o esquecimento dos materiais planejados para as brincadeiras, como cordas e elásticos. Inicialmente, essa falha foi percebida como um obstáculo, já que parte da proposta envolvia o resgate de brincadeiras clássicas da infância que exigem

esses recursos. No entanto, essa limitação acabou impulsionando a equipe a exercitar a criatividade, adaptando novas dinâmicas de forma espontânea, com os materiais disponíveis e com base no ambiente do instituto. Substituímos pelas brincadeiras “morto ou vivo” e “dança das cadeiras”.

Essa mudança, embora não planejada, teve um impacto positivo: tornou as atividades mais acessíveis para crianças fora da faixa etária originalmente pensada, de 6 a 10 anos, haja vista que muitas mães, por questões de logística familiar, acabaram levando crianças menores, e estas também puderam participar das brincadeiras devido ao seu caráter mais livre e com menor exigência da coordenação motora. Assim, o contratempo se transformou em uma maneira de inclusão, possibilitando o engajamento e favorecendo momentos de interação entre crianças de diferentes idades, fortalecendo os vínculos comunitários.

Outro momento que nos marcou foi quando, durante a dança das cadeiras, uma criança que foi eliminada da rodada começou a chorar. Esse episódio exigiu uma resposta rápida por parte da equipe, que precisou agir com sensibilidade e criatividade para evitar que a exclusão pontual comprometesse a experiência lúdica e afetiva da criança. Em poucos segundos, reorganizamos a dinâmica: a criança que saía da brincadeira passava a assumir uma nova função, controlar a música da próxima rodada.

Essa mudança simples no funcionamento da atividade transformou completamente o impacto emocional da eliminação, ressignificando-a como uma transição para uma nova forma de participação. A partir desse ajuste, todas as crianças que saiam das rodadas passam a ter um papel ativo, sentindo-se importantes para o andamento da brincadeira. Isso contribuiu para um clima mais colaborativo, no qual as crianças não se sentiam rejeitadas ao sair da brincadeira, mas acolhidas em uma nova função.

Esses momentos ilustram como a escuta atenta às reações das crianças e a capacidade de adaptação são fundamentais em atividades com o público infantil. Mais do que seguir um planejamento rígido, o sucesso da intervenção esteve justamente na flexibilidade da equipe e no compromisso com uma experiência acolhedora, inclusiva e significativa para todas as crianças envolvidas, permitindo que situações adversas sejam ressignificadas como oportunidades de aprendizado e acolhimento.

Por fim, organizamos a distribuição dos lanches e das lembrancinhas. As crianças demonstram entusiasmo com a entrega e, ao serem questionadas sobre a experiência, respondem com expressões como “foi nota 11, nota 1000” e “Tia, vocês voltam quando? Gostei muito”. Muitas correram para abraçar membros do grupo, num gesto que ultrapassa qualquer formalidade e revela o vínculo afetivo estabelecido naquele curto período. Foi um momento de troca genuína que evidencia o amor e a abertura com a qual acolheram a nossa presença.

Algumas mães, inclusive, se aproximaram com interesse, agradecendo a ação e perguntando se haveria outras edições no futuro. Essa receptividade reafirmou a importância do nosso papel enquanto estudantes comprometidos com a comunidade e nos mostrou o quanto pequenas ações podem provocar grandes movimentos afetivos e educativos. Finalizamos com a urna de feedbacks simbólicos com emojis, onde as crianças expressaram, com espontaneidade, sua satisfação.

Essa vivência evidência, de forma concreta, a importância dos Projetos de Intervenção não apenas para a comunidade, mas também para a formação integral do estudante de Medicina. Ao sairmos do espaço da sala de aula e nos inserirmos em contextos reais, somos desafiados a aplicar os conhecimentos teóricos em situações práticas, imprevisíveis e muitas vezes sensíveis. A experiência nos convidou a refletir sobre o papel social da Medicina e reforçouque a formação médica vai além da técnica: envolve a capacidade de escutar, acolher, dialogar e agir com sensibilidade social.

Durante a ação, foi possível desenvolver competências essenciais para a prática profissional comprometida com a realidade das pessoas, como a escuta qualificada, a comunicação efetiva, a empatia, o pensamento crítico, a criatividade frente aos imprevistos e o trabalho em equipe. Aprendemos a valorizar a importância do planejamento, mas também a reconhecer o poder da flexibilidade e da sensibilidade diante das demandas que emergem no encontro com o outro.

A ausência de alguns materiais previstos inicialmente, por exemplo, poderia ter comprometido parte das atividades. No entanto, ao ativarmos nossa criatividade e colaborarmos como grupo, conseguimos criar soluções que se revelaram ainda mais inclusivas e acolhedoras. O episódio da criança que chorou após ser desclassificada e foi rapidamente incluída em outra função demonstra nossa capacidade de lidar com

as emoções alheias com delicadeza e respeito, uma habilidade indispensável para quem pretende cuidar de pessoas.

Além disso, a convivência com as crianças, mães e moradores do território nos proporcionou uma escuta genuína. A experiência rompeu com a lógica verticalizada de quem “leva algo” para quem “recebe” e nos colocou em uma posição de troca, de aprendizagem mútua, como propõe a Educação Popular. Foi nesse encontro que percebemos, com mais nitidez, que o conhecimento técnico precisa ser atravessado pelo afeto com o outro, a experiência se consolida como um marco transformador na trajetória acadêmica e pessoal de todos os envolvidos.Mais do que ensinar sobre o impacto do uso excessivo de telas, vivenciamos na prática o quanto a saúde passa também pela convivência, pelo movimento e pela ludicidade. Ao final, saímos diferentes: mais conscientes, mais sensíveis e mais preparados para exercer a Medicina que queremos construir.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A proposta inicial do projeto era promover uma reflexão sobre o uso excessivo de telas entre crianças e estimular práticas mais saudáveis por meio de brincadeiras, diálogo e construção coletiva do conhecimento. Observando a participação ativa, o envolvimento e os feedbacks recebidos, podemos afirmar que nossos objetivos foram alcançados. A escolha por uma abordagem lúdica e dialógica, ancorada na Educação Popular, possibilitou que as crianças se sentissem protagonistas da experiência, refletindo de maneira autêntica sobre seus hábitos e descobrindo novas formas de brincar e conviver.

A vivência trouxe benefícios significativos tanto para as crianças quanto para os integrantes do grupo. Para elas, foi um momento de acolhimento, diversão e aprendizado, e para nós, significou a oportunidade de exercitar competências humanas essenciais, como a escuta, a empatia, a criatividade e o trabalho em equipe. Ao lidar com imprevistos e responder com sensibilidade às necessidades das crianças, fomos desafiados a sair da zona de conforto e a aplicar os conhecimentos teóricos em um contexto vivo e imprevisível.

Essa experiência também provocou mudanças importantes na nossa percepção sobre o papel do profissional de saúde. Aprendemos que cuidar vai além do domínio técnico: exige sensibilidade, respeito às individualidades e disposição para aprender com o outro. Ao vivenciar a construção de vínculos reais com as crianças e suas famílias, compreendemos que a formação médica precisa incluir espaços de prática comunitária que valorizem a afetividade, a escuta ativa e o compromisso com a comunidade.

Encerramos convictos de que tudo o que vivemos foi transformador. Participar do projeto nos permitiu compreender, na prática, que a construção de uma Medicina mais humana exige mais do que conhecimento técnico. Demanda presença, escuta, sensibilidade e compromisso com o cuidado em sua dimensão integral. Ao nos aproximarmos da realidade das crianças e de suas famílias, percebemos o quanto gestos simples, quando carregados de intenção, afeto e respeito, são capazes de provocar mudanças reais. Esse projeto nos fez perceber que o brincar, os vínculos formados e a escuta são ferramentas potentes de cuidado. Saímos mais atentos às necessidades do outro, mais abertos ao diálogo e mais conscientes da nossa responsabilidade social como futuros profissionais de saúde.

5 REGISTROS VISUAIS

Figura 16 - Acadêmicos de medicina na realização do projeto

Fonte: Autoria própria.

Figura 17 - Momento da produção de brinquedos com garrafa PET

Fonte: Autoria própria.

Figura 18 - Logomarca – Projeto de Extensão

Fonte: Autoria própria.

REFERÊNCIAS

ALZUBAIDI, H. *et al*. Screen time and emotional and behavioral problems among children in Saudi Arabia and Bahrain. **Frontiers in Psychology**, v. 15, 2024. Disponível em: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2024.00000/full. Acesso em: maio 2025.

CHRISTAKIS, D. A. The Challenges of Defining and Studying “Digital Addiction” in Children. **Pediatrics**, v. 143, n. 6, e20182592, 2019. https://doi.org/10.1542/peds.2018-2592

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. 43. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2011.

FREIRE, P. **Educação como prática da liberdade.** 22. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987.

GINSBURG, K. R. The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds**. Pediatrics**, v. 119, n. 1, p. 182–191, 2007. https://doi.org/10.1542/peds.2006-2697

KISHIMOTO, T. M. **Jogo, brinquedo, brincadeira e a educação.** 10. ed. São Paulo: Cortez, 2007.

LIU, J. *et al.* Screen Media Overuse and Associated Physical, Cognitive, and Emotional/Behavioral Outcomes in Children and Adolescents: An Integrative Review. **Journal of Pediatric Health Care**, v. 36, n. 2, p. 142–153, 2022. https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2021.09.005

PAULICH, K. N. *et al*. Screen time and early adolescent mental health, academic, and social outcomes in 9- and 10-year-old children: Utilizing the ABCD Study. **PLOS ONE**, v. 16, n. 9, p. e0256591, 2021. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256591

RAFAELA, M.; NASCIMENTO, S.; DE SOUSA MUNIZ, S. Jogos e Brincadeiras com Materiais Recicláveis na Educação Infantil. **Base Nacional Comum Curricular**. [s.l: s.n.]. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2024/TRABALHO_COMPLETO_EV200_MD4_ID1013_TB3267_27102024225509.pdf>. Acesso em: 29 maio. 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP**).** Uso de telas por crianças e adolescentes: riscos à saúde e recomendações. **Departamento Científico de Saúde Digital**, Rio de Janeiro, 2019. Disponível em: https://www.sbp.com.br. Acesso em: maio 2025.

SOUZA, A. B. M.; MENDES, D. M. L. F.; KAPPLER, S. R**.** A compreensão emocional infantil: uma revisão da literatura. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 27, n. 1, p. 224-244, 2021. https://doi.org/10.1590/0102.3772e2719.

Capítulo 7

PROJETO EVOLUÇÃO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DOS ALUNOS DE MEDICINA DA UNIFSA*

Amanda Martins Melo
Genesiene Paixão de França Custódio
Ivo Gabriel Arrais Oliveira
Laisla Mariana Sousa Silva
Letícia Maria Brito da Luz
Mara Monize Soares
Maria Vitória Ximenes de Sousa Silva
Mateus de Sousa Pereira
Alisson Dias Gomes
Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger

* Relato de Experiência construído nas disciplinas “Projeto Extensão, Pesquisa e Ensino I” e “Método Científico e Medicina baseada em evidências I”, ministradas em 2025, pelos professores doutores Alisson Dias Gomes e Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger, no Curso de Medicina do Centro Universitário Santo Agostinho, Teresina (PI).

RESUMO
O presente resumo refere-se a um relato de experiência acerca da construção e da aplicação do projeto intervencionista "Evolução", pautado na saúde mental de crianças entre 10 e 12 anos, participantes de atividades da Associação Casa de Mãe Maria, em Teresina, no estado do Piauí. Essa intervenção surge da indispensabilidade de fomentar discussões sobre a educação socioemocional na infância, com o objetivo de estimular o desenvolvimento socioemocional das crianças a partir de diálogos e técnicas. A metodologia baseou-se na aplicação de atividades lúdicas e didáticas, utilizando personagens do filme infantojuvenil "Divertida Mente" para abordar cinco emoções: vergonha, ansiedade, tristeza, raiva e alegria. Durante a dinâmica, foram usados balões com as cores de cada emoção com frases dentro, os quais iniciaram os diálogos acerca dos sentimentos. Apesar dos imprevistos, a atividade é conduzida de forma espontânea e acolhedora, gerando um espaço de aprendizado mútuo. Portanto, o projeto evidencia a importância da administração das emoções na infância, fundamental para a formação de indivíduos saudáveis e preparados para enfrentar desafios futuros.

Palavras-chave: infância; socioemocional; medicina; Paulo Freire; Extensão Universitária.

1 INTRODUÇÃO

Ao iniciarmos o projeto de extensão proposto pela professora Izabel Érika, no contexto da disciplina de Extensão, Pesquisa e Ensino I (PEPE1), surgiram diversas dúvidas em relação ao desenvolvimento do projeto, porém, analisamos o panorama de ideias e, simultaneamente, a compreensão da relevância da matéria na construção de habilidades para o exercício da medicina. Dayberry e Fisher (2023, p. 5, tradução nossa) afirmam que quando os trabalhos extracurriculares se expandem além da configuração tradicional da sala de aula, as práticas de aprendizagem aplicada complementam os outros métodos de ensino. Assim, esclarecendo as atividades a serem realizadas em campo conjuntamente à comunidade.

A equipe pensa, inicialmente, no subtema dentro do eixo de “Saúde Mental” e, posteriormente, na escolha do local, processo que possibilita a realização do projeto na Associação Casa de Mãe Maria (ACMM), em Teresina, no Piauí, uma instituição beneficente com eixos diversos de atuação. Esse é um espaço onde crianças e adolescentes, em vulnerabilidade socioeconômica, são integrados à realização de planos socioeducativos e a práticas interativas e lúdicas, fato que auxilia na produção de projetos de intervenção, como o “Projeto Evolução”. É realizada uma conversa explicativa com a responsável, Amanda Patrícia, sobre os projetos realizados pela ACMM e como é possível a contribuição da extensão com o uso de metodologia ativa com o público.

Ademais, ao considerarmos o contexto a ser trabalhado, o objetivo geral do projeto é traçado: reforçar e aplicar o manejo socioemocional no público. emocional na infância, reconhecendo-a como um pilar essencial para o desenvolvimento integral das crianças. Simultaneamente, são decididos aspectos identitários do plano, então nasce o **Projeto Evolução**, com o propósito de **valorizar e otimizar a educação.** Acreditamos que educar emocionalmente é tão importante quanto ensinar conteúdos acadêmicos e que, durante a infância, as crianças estão formando sua base socioemocional, aprendendo a reconhecer e nomear sentimentos. Outrossim, escolhemos o nome **"Evolução"** por entendermos que o crescimento emocional é um processo contínuo, singular e transformador, assim como, um modo de abordar os eixos anual e mensal trabalhados na ACMM, sendo, respectivamente, "Somos a Vida em Transformação" e "O Nosso Propósito de Existir". Assim, o termo evoluir, para a equipe significa desenvolver-se e florescer de dentro para fora, ou seja, cada conquista emocional representa um passo na construção da identidade afetiva da criança.

A logo do projeto é pensada como uma forma de expressar visualmente esse processo, fato que nos inspira na metáfora da **borboleta**, símbolo universal da transformação, e a jornada da lagarta até se tornar borboleta, reflete o caminho emocional que cada criança percorre ao longo de sua formação. Ademais, para dialogar com o universo infantil, são utilizadas **cores vivas, traços suaves e um estilo lúdico**, capazes de acolher, encantar e comunicar com leveza, ponto que inclui um **movimento tracejado**, que liga a lagarta à borboleta, representando o percurso emocional cheio de descobertas, desafios e superações que as crianças vivenciam quando recebem apoio e afeto. No presente relato, são tratados os métodos utilizados pela equipe, os resultados obtidos e as considerações realizadas após a aplicação do projeto de intervenção. A identidade do **Projeto Evolução** é construída a partir da convicção de que a **educação emocional deve estar no centro das práticas educativas**. Nosso objetivo é oferecer um espaço onde as crianças possam crescer emocionalmente, com liberdade para sentir, expressar e transformar suas emoções de forma consciente e saudável, em conjunto aos objetivos específicos, tais como: trocar experiências sobre o manejo dos sentimentos devido aos diálogos realizados e as técnicas empreendidas, auxiliar a formação crítica quanto às emoções durante os questionamentos feitos com relação à ação tomada em cada emoção e se é

proporcional à situação, e aplicar os ensinamentos dados em sala ao público. Logo, a aplicação é bem-sucedida dentro dos objetivos e expectativas esperadas e o objetivo geral do projeto é atingido.

2 METODOLOGIA

A metodologia do projeto é um dos primeiros aspectos pensados e discutidos pela equipe. Já na primeira aula destinada à elaboração do trabalho, são analisadas as formas de abordar o tema “Saúde Emocional” na Intervenção em Saúde de maneira simples e didática, considerando a adequação ao público escolhido. Nessa perspectiva, a integração de aprendizados interdisciplinares visa colocar em prática os conhecimentos adquiridos em aulas da disciplina de PEPE1, especialmente no que se refere à educação popular, articulada às matérias de Inteligência Emocional, Comunidades e Método Científico. Nesse sentido, buscamos seguir a proposta de Paulo Freire, que valoriza a educação como um processo dialógico, no qual educador e educando aprendem juntos por meio da reflexão crítica sobre a realidade (FREIRE, 1987), promovendo uma verdadeira troca de conhecimentos e saberes com a comunidade.

De imediato, o local escolhido é a Casa de Mãe Maria, facilitando o desenvolvimento do projeto, já que um dos integrantes mantém vínculo com a instituição. Realiza-se uma visita técnica para conhecer o espaço e, posteriormente, define-se que as crianças de 10 a 12 anos serão o foco da ação, por estarem na pré-adolescência, “fase marcada por intensas transformações emocionais e cognitivas, o que exige dos educadores estratégias que considerem tais especificidades” (Papalia; Feldman, 2013, p. 352). A sistemática do projeto passa por adaptações, pois, a princípio, a proposta havia sido elaborada para crianças de 6 a 9 anos, porém, como diria Freire (1996), “a prática educativa exige a constante reflexão e adaptação, considerando as características, necessidades e saberes dos sujeitos envolvidos”. Essa etapa é essencial para o bom desenvolvimento do trabalho e para estabelecer uma relação mais próxima com as crianças, reduzindo, assim, a tensão dos participantes.

Sob esse panorama, opta-se por utilizar como recurso os personagens do filme infantojuvenil “Divertida Mente”, considerando o interesse das crianças e a forte relação com o tema abordado, já que cada personagem representa uma emoção. Para a ação, escolhemos cinco emoções específicas: ansiedade, tristeza, raiva, alegria e vergonha. Inicialmente, as crianças são recebidas pelos integrantes com seus nomes escritos em fitas em duas filas. Em seguida, planeja-se uma dinâmica com o objetivo de aplicar esse conteúdo de forma lúdica e eficaz: as crianças sorteiam, de dentro de uma caixa, uma emoção acompanhada de seu respectivo personagem e um balão, dirigindo-se em seguida ao grupo correspondente, respeitando a paleta de cores do filme, favorecendo a identificação visual. Em cada um dos cinco grupos, há, entre os balões entregues, um especial contendo um pequeno poema, instrução ou o significado do sentimento, de maneira simples e simbólica, que descreve a emoção representada naquele espaço, e os balões são estourados seguindo uma sequência, permitindo que nossos integrantes se guiem na conversa, evitando dispersão.

Outro aspecto que merece atenção é o material complementar, onde utilizamos poemas breves e simples, mas não consideramos que algumas crianças podem ter dificuldade para ler, seja pelo tamanho da fonte ou por limitações na leitura. Assim, é necessário ter sensibilidade e atenção a esses detalhes, além de saber mediar caso isso surja algum desses obstáculos, garantindo que todos consigam acompanhar e participar da experiência de forma plena. Os intervencionistas concluem a dinâmica igualmente marcados por essa vivência, visto que após a atividade, percebe-se que nosso propósito é alcançado: os pequenos interagem, expressam seus sentimentos e pensamentos. Uma das crianças nos conta que utiliza o método da “atenção plena”, aprendido na escola, para se acalmar. Assim, realizamos juntos um momento de prática, guiado por ele, em que demonstra e recomenda o método como uma forma de lidar com dificuldades em casa.

Alguns pontos já mencionados ao longo do relato são fundamentais para que consigamos conduzir a atividade com mais tranquilidade, onde cada pessoa envolvida possa refletir sobre formas eficazes de abordar o tema proposto, sempre considerando a realidade das crianças, incluindo aspectos físicos, sociais e emocionais. Como exemplo desse cuidado, podemos citar a lembrança entregue ao final da ação, por conter doces, e a preocupação em verificar se alguma das crianças

possui restrições alimentares, como no caso de diabetes, para garantir que todos sejam acolhidos com responsabilidade e respeito.

Finalizar essa experiência é, acima de tudo, reconhecer o valor da escuta, do planejamento e da flexibilidade. É um aprendizado que ultrapassa a teoria e nos aproxima, de maneira real e humana, do que significa praticar a extensão com propósito e sensibilidade, qualidades a serem desenvolvidas e aplicadas ao cotidiano da medicina.

3 DESENVOLVIMENTO

O início do planejamento a ser aplicado no Projeto de Extensão é baseado em um processo criativo e teórico, em que são realizados estudos e pesquisas para o processo construtivo e aplicacional, utilizando, primordialmente, como base os pensamentos do professor e filósofo **Paulo Freire**, responsável por incentivar a implementação de projetos de extensão nas universidades e por idealizar a educação popular no Brasil. Ademais, é necessária uma pesquisa mais aprofundada sobre o eixo a ser tratado “Saúde Mental”, somando às referências e conhecimentos adquiridos em sala de aula referenciando teóricos como **Jean Piaget** e seu estudo sobre a psicologia infantil, o qual nos proporciona uma compreensão mais fundamentada em termos científicos.

Entretanto, a iniciação do trabalho é graças aos artigos e textos disponibilizados pela orientadora do Projeto de Extensão, Izabel Érika que, em suas aulas, mostra a importância da educação popular no que tange à construção do saber coletivo, uma vez que essa tem como preceito principal intervir para uma melhor visualização dos objetivos. Nesse panorama, é apresentada uma instituição beneficente por um dos intervencionistas, a Casa de Mãe Maria, onde o tema anual a ser trabalhado é ´´Somos vida em transformação´´, ponto que auxilia na formação do logo: uma lagarta transformando-se em uma borboleta. Nesse local, um dos públicos auxiliados pelo projeto é o infantil, e ao fazer o panorama entre as possíveis atividades é importante que haja atenção entre a dinâmica proposta, a análise comunicacional, que varia de acordo com a idade e o leque de atividades passíveis de aplicação e adesão do público, e a questão socioemocional da faixa etária.

Sob as circunstâncias supracitadas, são escolhidas tarefas que se adaptam melhor às questões socioeconômicas e educacionais, uma vez que o determinado grupo vivencia condições de limitações nessas áreas, ponto que justifica a linguagem com poucas palavras técnicas, assim como o uso de vestimentas e aparelhagem tecnológica simples, a fim de que haja a criação de um diálogo que construa conhecimento. Assim, é evidenciado um exemplo, como a dinâmica de balões que contém uma pequena poesia e uma breve introdução sobre a emoção abordada, onde foram escolhidos 5 sentimentos baseados no filme “Divertida Mente”, essa obra é escolhida, também, devido ao tema mensal da ACMM “O Nosso Propósito de Existir”, já que ao juntarmos pequenos objetivos cotidianos de vida com o trato das emoções, há a formação de um propósito saudável de existência. Contudo, outras disciplinas também são fundamentais para o embasamento teórico e prático, como a de Inteligência Emocional, onde temos visões mais amplas sobre comportamentos a serem aplicados durante o cotidiano médico e a compreensão psíquica dos indivíduos.

Nesse sentido, terminologias como "Flexibilidade Emocional", em que é importante salientar que pessoas com maior rigidez cognitiva têm mais propensão a desenvolver problemas psicológicos, haja vista a dificuldade de adaptação às circunstâncias internas (sentimentos) e externas (demandas), sendo necessária essa abordagem para uma vida adulta equilibrada. Além do mais, os conhecimentos da disciplina Comunidades, é imprescindível para a compreensão do contexto e da importância da medicina preventiva, alinhado com a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) e a Política Nacional de Atenção à Saúde da Criança ao abordar a promoção da saúde mental como parte do cuidado em todos os aspectos: físico, mental e social. Dessa forma, o projeto reforça o papel da educação emocional como parte estratégica das ações de promoção de saúde e reforça os princípios de **Saúde da Família**.

Por isso, a escolha do público pré-adolescente mostrou-se extremamente significativa, considerando tratar-se de uma fase de intensas mudanças físicas e emocionais. Diante dessa perspectiva, estratégias são aplicadas, como a respiração guiada, a comunicação como ferramenta de expressão e compreensão dos sentimentos, bem como atividades lúdicas que visem prender a atenção do público e incentivar sua participação. Assim, é possível seguir não só os ensinamentos da **educação popular**, mas também aprender com os participantes ao usar a prática de

“escuta ativa”, reforçando uma construção contínua, baseada nas vivências em comunidade. Alternativamente, o olhar técnico proporcionado pela disciplina de Método Científico contribui significativamente para a organização e exposição das ideias ao proporcionar novas visões para a concretização e detalhes do projeto.

Em outro parâmetro, o grupo analisa momentos e pessoas que trazem uma nova perspectiva quanto à aplicação do projeto, como as crianças acolhidas no projeto “Evolução”. Entre os exemplos mais notórios, a equipe depara-se com o Bryan ensinando sobre Atenção Plena e sendo amplamente participativo, a Emily com sua personalidade autêntica e expansiva, o Gregory que mostrou-se ser o mais aberto às dinâmicas, a Ágata que era tida como uma criança distante, mas que ao ser contestada sobre seu gosto por arrumar-se desbota um modo da instituição de comunicar-se melhor com ela, e a Maria Luiza que ao escutar sobre vergonha e autoestima fala sobre suas perspectivas negativas e ao ser acolhida entende sobre seu lugar no mundo e abraça a integrante em forma de agradecimento.

Por fim, o que deve ser apreendido nesse primeiro período do curso de medicina, somados aos conhecimentos prévios que cada um traz consigo, é fundamental para estarmos preparados para lidar com as situações que surgem durante a prática do projeto e, posteriormente, durante a vida profissional. Consequentemente, há o desenvolvimento dessa experiência de modo mais maduro e capacitado para futuros trabalhos acadêmicos, profissionais e, principalmente, humanos. Como diria o professor e médico Celmo Porto “A Medicina Deve Ser Exercida com a Mente e o Coração”.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No livro Pedagogia da Autonomia o educador brasileiro Paulo Freire traz a reflexão da concepção de que a educação nunca é neutra, sempre deve trazer uma consciência crítica, conduta essa que é buscada no projeto: construir e moldar o senso crítico a respeito da cognição da saúde emocional em crianças. O projeto é realizado na ACMM, e ao longo da execução há a construção do principal mecanismo da metodologia utilizada: realização de uma visita prévia, com o objetivo de nos aproximarmos das crianças, o que resulta em um companheirismo das partes, e

adequar as atividades às particularidades de cada criança e às circunstâncias disponibilizadas pela própria instituição. Por conseguinte, decide- se usar como base o longa-metragem “Divertida Mente" para o desenrolar das atividades, já que ele aborda de forma lúdica os sentimentos, através de personagens representando as emoções, tendo em vista sua repercussão e reflexo em crianças atualmente. Paralelamente, recomendamos que haja um diálogo antes ou, até mesmo, no dia da aplicação do projeto com o preceptor, para transmitir recomendações e auxiliar no nervosismo da equipe. Diante da dinâmica, uma sugestão dada em públicos menos comunicativos é o uso de pequenos incentivos, no projeto “Evolução” são usados balões, doces e uma linguagem leve e descontraída, fatores que podem auxiliar em um melhor diálogo do público com sua compreensão de mundo.

Mediante o exposto, faz-se necessário também destacar pontos negativos durante a execução do projeto. Dentre eles estão, o sorteio às cegas utilizando a caixa que não pôde acontecer devido a imprevistos ocorridos já na instituição e o tempo restrito disponível, já que as crianças estavam participando de outra atividade disponibilizada pela casa e precisavam retornar para seus lares antes do entardecer, ponto que merece destaque para que os próximos grupos deixem materiais pré-prontos para que não ocorra tanta celeridade na execução. Apesar de inconsistências, normativas e constantes em todos os projetos, nossos objetivos foram atendidos: troca de experiências sobre o manejo emocional, onde durante a roda de conversa pudemos não só entregar conhecimento, mas também aprender com eles, incipiência da medicina humanizada, reforço de métodos de controle psicológico e auxílio à formação crítica quanto às emoções.

Outrossim, podem ocorrer erros na própria execução da atividade, como processos aplicados em momentos errados, desorganização nas filas de acolhida, música em volume errado, problemas de leitura e de compreensão do que está sendo proposto, entre outras situações. Nesse âmbito, é imprescindível a adequação de aplicar o melhor ao projeto nas circunstâncias que o grupo tiver, do mesmo modo adotar o que foi aprendido nas aulas de “Inteligência Emocional”, como maturidade em lidar com os outros integrantes em momentos de tensão, manter a calma e organizar o ambiente e o projeto para atender ao público. Além disso, o grupo sugere a avaliação de casos individuais, principalmente com indivíduos pouco abertos ou

comunicativos, para tentar integrá-los de modo leve e flexível, porém respeitando cada pessoa e seus limites.

Para a equipe, viver essa experiência enriquecedora representa um marco, pois poder contribuir, como estudantes de medicina, para a compreensão das emoções e das necessidades daquelas crianças e por fim, perceber a realidade que nos rodeia nos extramuros do curso. A vivência nos permite reforçar o fato de que esse contato é importante desde o início da formação, pois auxilia no desenvolvimento da empatia, escuta ativa e sensibilidade no cuidado, ou seja, além das condições fisiológicas. Em vista disso, percebe-se que o aprendizado proporcionado pelas disciplinas Projeto de Extensão Pesquisa e Ensino, traduz o que foi dito por Carl Gustav Jung “Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana”, revelando a necessidade da sabedoria de acolher, compreender e cultivar a ética médica. Assim, levaremos conosco o compromisso de cultivar, diariamente, uma postura mais humana diante das pessoas que confiarem em nosso cuidado no futuro.

5 REGISTROS VISUAIS

Figura 19 - Acadêmicos de medicina na realização do projeto

Fonte: Autoria própria.

Figura 20 - Foto da Equipe Durante a Aplicação do Projeto

Fonte: Autoria própria.

Figura 21 - Logomarca – Projeto de Extensão

Fonte: Autoria própria.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. *Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Criança*: orientações para implementação. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_atencao_crianca_orientacoes.pdf. Acesso em: 18 maio 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Política Nacional de Promoção da Saúde*. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude.pdf. Acesso em: 18 maio 2025.

DAYBERRY, Lee; FISHER, Jhon. Aprendizagem aplicada em um intercâmbio de estudos: ensino de preparação para emergências comunitárias nos Bálcãs [Applied learning on a study abroad: teaching community emergency preparedness in the Balkans]. ***Journal of Applied Learning in Higher Education***, Missouri, v. 9, p. 4-30, 2023. Disponível em: https://www.missouriwestern.edu/appliedlearning/jalhe-volume-9/. Acesso em: 23 maio 2025.

DÍEZ RUIZ, Fernando. Quem foi Jean Piaget, psicólogo que propôs 4 etapas do desenvolvimento infantil**. BBC News Brasil**, 28 out. 2024.

DOCTER, Pete, diretor. ***Divertidamente*** **[filme].** Emeryville (CA): Pixar Animation Studios; Burbank (CA): Walt Disney Pictures, 2015. (Título original: Inside Out).

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia:** saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do oprimido**. 17. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ – BRASÍLIA. *Escuta de crianças e adolescentes na rede de serviços do SUS* [recurso eletrônico]. Brasília, 2025. Curso online, 15 horas, oferecido pela plataforma Universidade Aberta do Sistema Único de Saúde (UNA-SUS). Disponível em: https://www.unasus.gov.br/

GADOTTI, Moacir. **Paulo Freire e a educação popular**. [S.l.]: Instituto Paulo Freire, [s.d.].

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento humano**. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

PIAGET, Jean; INHELDER, Bärbel. **A psicologia da criança**. 1. ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1966.

Capítulo 8

FLORESCER NA MATURIDADE: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UM PROJETO DE EXTENSÃO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE EMOCIONAL DE PESSOAS IDOSAS*

Carla Beatriz Pinheiro da Silveira Sousa
Catharina Vasconcelos Machado Santos
Isadora Ribeiro Alves
João Timóteo Soares Neto
Leoni de Oliveira Leal
Maria Vitória Rodrigues da Silva
Alisson Dias Gomes
Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger

* Relato de Experiência construído nas disciplinas “Projeto Extensão, Pesquisa e Ensino I” e “Método Científico e Medicina baseada em evidências I”, ministradas em 2025, pelos professores doutores Alisson Dias Gomes e Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger, no Curso de Medicina do Centro Universitário Santo Agostinho, Teresina (PI).

RESUMO
Este relato apresenta a experiência do projeto de intervenção Florescer na Maturidade, realizado na Casa São José, em Teresina-PI, oportunizado pelo Centro Universitário Santo Agostinho (UNIFSA) e executado por nós, discentes de medicina, com foco na promoção da saúde emocional de pessoas idosas. A metodologia utiliza-se de atividades adaptadas às limitações dos participantes, por meio de dinâmicas como a “Árvore da Vida”, músicas, bingo e lanche, com a finalidade de estimular a autoestima, o autocuidado e os vínculos sociais destacando a escuta ativa, o diálogo e a valorização da história de vida. O planejamento baseia-se nos princípios da Medicina Baseada em Evidências, da Educação Popular e da Psicologia Positiva e a concretização procede da capacidade de adequação conforme as necessidades identificadas. A experiência permite o resgate da identidade, o fortalecimento do senso de pertencimento e o reconhecimento pessoal dos envolvidos, além de permitir-nos a transformação dos saberes teóricos em habilidades práticas, o que contribui para a nossa formação mais humanizada e ética dos estudantes.

Palavras-chave: idosos; Promoção da Saúde; Humanização da Assistência.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional configura-se como uma realidade crescente no Brasil, impulsionada pelos avanços da medicina, pela melhoria na qualidade de vida e pela redução das taxas de natalidade. Essa transformação demográfica, contudo, traz consigo desafios significativos, especialmente no que se refere à saúde emocional das pessoas idosas. Observamos que muitas delas vivenciam situações de solidão, afastamento familiar e sentimentos de desvalorização social, fenômenos que podem comprometer o bem-estar e a qualidade de vida nessa fase da existência.

Neste relato, descrevemos a nossa experiência enquanto estudantes de Medicina na realização do projeto de intervenção “Florescer na Maturidade”, desenvolvido na Casa São José, instituição que acolhe pessoas idosas em situação de vulnerabilidade na cidade de Teresina, Piauí. A iniciativa surge a partir de uma visita ao local, na qual identificamos a necessidade de ações que promovam acolhimento, escuta e fortalecimento de vínculos afetivos, contribuindo para um envelhecimento mais saudável e humanizado.

O projeto fundamenta-se nos princípios da Psicologia Positiva, conforme proposto por Seligman e colaboradores (2004), que destaca a valorização das emoções positivas e o fortalecimento da autoestima como caminhos para o

florescimento humano. Além disso, orientamo-nos pela perspectiva da Educação Popular, conforme defendida por Paulo Freire (2002), que enfatiza a escuta ativa, o diálogo e o respeito aos saberes e às trajetórias de vida das pessoas idosas. Também consideramos a concepção da Organização Mundial da Saúde (2021), que reconhece a saúde emocional como parte essencial do cuidado integral na velhice.

Nosso objetivo consiste em promover a saúde emocional das pessoas idosas acolhidas na Casa São José, por meio de ações que incentivam o autocuidado, a autonomia e o fortalecimento dos vínculos sociais, resgatando o sentimento de pertencimento e valorização pessoal.

2 METODOLOGIA

O projeto de intervenção, Florescer na Maturidade, é realizado no dia 16 de maio, às 15 horas, com foco na importância do cuidado com a saúde emocional. Busca promover o bem-estar emocional, assunto amplamente abordado durante as aulas de inteligência emocional e de Projeto de extensão, pesquisa e ensino, de pessoas idosas, dando ênfase à valorização da autoestima, o estímulo ao autocuidado e à reconstrução de vínculos sociais significativos. Para isso, incentivamos a adoção de hábitos saudáveis, como a valorização da própria história de vida e do impacto positivo que cada um possui na vida de outras pessoas.

O projeto é direcionado às pessoas idosas da Casa São José, um abrigo que tem 17 anos e vive exclusivamente de doações, formado inicialmente por um grupo de voluntários e, atualmente, acolhe 35 pessoas idosas carentes, que precisam de apoio, atenção e cuidado. A partir do direcionamento nas aulas de Método Científico e Projeto de extensão, pesquisa e ensino, é iniciado o processo de organização do projeto, no dia 27 de março, com a escolha do local, considerando a relevância de abordar o tema da saúde mental como parte do bem-estar desse público, sendo adaptado a metodologia das atividades às limitações físicas e cognitivas dos participantes.

Após a definição do local, entramos em contato com os coordenadores da casa para ser acertado detalhes da data e do horário, em seguida, dois integrantes do grupo, Leoni e Timóteo, fazem uma visita técnica para conhecer o ambiente e, a partir

dessa visita, decidimos realizar as atividades na área externa coberta, a fim de proporcionar maior conforto aos idosos presentes. Além disso, realizamos reuniões para organizar os materiais que utilizamos nas dinâmicas, começando pelos crachás de identificação, tanto do nosso grupo quanto dos idosos, com o objetivo de promover aproximação, criar conexões e facilitar a interação. Também planejamos o brinde para o ganhador do bingo e buscamos lembrancinhas para entregar a todos os idosos, como forma de gerar alegria. Além do mais, organizamos o lanche a ser servido e confeccionamos a “Árvore da Vida”, finalizada na manhã do dia da atividade.

Chegamos à Casa São José com cerca de uma hora e meia de antecedência para organizarmos os crachás, as lembrancinhas, a mesa do lanche, o espaço do bingo e decidirmos onde posicionar a Árvore da Vida. Antes do início das atividades, recebemos a visita da nossa professora de Projeto de extensão, pesquisa e ensino, Izabel Herika, que nos deseja boa sorte e nos ajuda a interagir com os idosos, conversando e até cantando com eles e, por fim, finalizamos alguns pequenos detalhes da decoração e organização do ambiente.

A primeira participante a chegar é Dona Madalena, que, com muita simpatia, se mostra à vontade para participar e aceita usar o crachá de identificação, sendo esse primeiro contato o que nos tranquiliza e transmite mais confiança para executar o projeto. Em seguida, chegam Valdineia, Erminea, Francisca e Gomes. Francisca, inicialmente, é uma das pessoas que demonstra resistência em aceitar o crachá, mas, com diálogo e respeitando seu tempo, ela muda de ideia e, ao final, todos os idosos usam os crachás.

Durante a acolhida, colocamos músicas que eles gostam, principalmente de Roberto Carlos, e uma das participantes, Valdineia, muito animada, canta no microfone que levamos, além disso, em um determinado momento Leoni canta com ela, enquanto os cuidadores ajudam na chegada dos outros idosos. Isso cria um ambiente acolhedor e de proximidade. Com todos presentes, apresentamos o nosso projeto, a nossa faculdade e cada um de nós: dizemos nosso nome, idade e uma qualidade que enxergamos em nós mesmos. Em seguida, convidamos os idosos que se sentem à vontade a se apresentarem e compartilharem uma qualidade própria, registrando elas na Árvore da Vida.

Percebemos, nesse momento, que não é possível realizar a atividade do espelho no chapéu e a do papel, pois muitos idosos não se sentem confortáveis para

falar ou não conseguem participar dessa forma. Ademais, precisamos adaptar o horário do lanche, que inicialmente seria servido ao final do projeto, mas muitos idosos têm horário fixo de alimentação às 17h. Diante dessas intercorrências, adaptamos nossa programação: após a finalização da Árvore da Vida, servimos o lanche e, em seguida, realizamos o bingo — uma atividade muito apreciada por eles.

Essas adaptações são importantes para reconhecermos a nossa capacidade de lidar com imprevistos e de ajustar a metodologia às necessidades e limitações dos participantes,sendo elas características essenciais para o trabalho em equipe e para lidar com pessoas.

O lanche é servido com o apoio dos cuidadores, já que a maioria dos idosos tem restrições alimentares ou necessita de auxílio. Enquanto eles comem, organizamos a mesa do bingo e designamos um integrante do grupo ou um funcionário para acompanhar, em média, quatro idosos durante o jogo. O bingo é marcado por muita empolgação e diversão, e o vencedor é o senhor Gomes, que completa a cartela cheia primeiro e recebe como brinde um sabonete e um hidratante da Natura, enquanto os demais participantes também recebem um sabonete como lembrança da nossa presença, o que deixa todos satisfeitos por ganharem algo.

Encerramos agradecendo pela atenção e participação de todos, recebendo o carinho e a gratidão dos idosos. Refletimos, ao final, que o cuidado e a atenção dedicados às pessoas idosas contribuem significativamente para a qualidade de vida delas e para o bem-estar coletivo, uma vez que, ao valorizarmos essas pessoas e oferecermos um espaço de escuta, reconhecemos sua experiência, sabedoria e contribuição — aspectos fundamentais para a promoção da saúde.

Por meio dessa reflexão, observamos também o efeito positivo que atividades como essa, que vão além da sala de aula e do aspecto científico da medicina, possuem na formação médica dos estudantes, para a preparação de profissionais mais empáticos e humanos. Logo,reconhecemos a necessidade da adoção, por parte das faculdades de medicina, assim como de outros cursos, de mais projetos de extensão extramuros, a fim de desenvolver a empatia e humanidade dos estudantes, além da capacidade de adaptação e de enfrentamento das adversidades.

3 DESENVOLVIMENTO

Durante a realização do projeto, utilizamos os nossos saberes acadêmicos, adquiridos nas disciplinas de Projeto de Extensão, Pesquisa e Ensino I, bem como de Método Científico e Medicina Baseada em Evidências, como guias que nos conduziram para além dos muros da universidade. Isso foi de suma importância, pois, nessas disciplinas, refletimos muito sobre o conceito amplo de saúde, e conseguimos, nesse momento, juntar tudo: os nossos conhecimentos sobre saúde mental e promoção da saúde com as habilidades desenvolvidas de comunicação terapêutica e humanização do cuidado.

Ao planejarmos as ações, refletimos e discutimos o quanto é importante pensar o envelhecimento de maneira integral, reconhecendo as singularidades de cada pessoa, sejam elas biológicas, psicológicas ou sociais. São aspectos que estudamos em sala de aula, mas que, na prática, ganham um outro sentido, mais vivo e humano.

Articulamos a teoria com a prática ao adotar a Psicologia Positiva como referência central, buscando valorizar as emoções positivas e fortalecer o bem-estar das pessoas idosas. Essa base orientou a escolha das dinâmicas que realizamos, como a “Árvore da Vida”, que promoveu o resgate de memórias afetivas e o fortalecimento da autoestima, aspectos fundamentais na promoção da saúde emocional. Paralelamente, a perspectiva freiriana da Educação Popular nos sustentou durante toda a condução das atividades, já que priorizamos o diálogo, a escuta ativa e a valorização dos saberes e das histórias das pessoas idosas.

Cada atividade que realizamos a partir desse referencial trouxe lições que nos surpreenderam profundamente. A Educação Popular, proposta por Paulo Freire, nos revelou uma metodologia rica, que nos proporcionou afeto, troca de experiências, de conhecimentos e de saberes. Foi assim, na prática da educação popular, que o nosso projeto ganhou uma bagagem tão intensa: não estávamos numa posição de “superioridade”, mas caminhando lado a lado com as pessoas, próximos, trocando saberes em uma via de mão dupla, onde não apenas levamos, mas também recebemos conhecimento e afeto. Descobrimos, nesse processo, o quanto o cuidado com o envelhecimento é importante e precisa ser humanizado.

Vivemos, na prática, a necessidade constante de adaptação e sensibilidade, competências que tanto discutimos durante a nossa formação médica. Durante o desenvolvimento das ações, percebemos a necessidade de ajustar o cronograma, antecipando o lanche coletivo e flexibilizando as atividades que havíamos inicialmente proposto, como a substituição da dinâmica do espelho, devido às limitações físicas e cognitivas dos participantes. Essas adaptações reforçaram, mais uma vez, a nossa compreensão de que o cuidado em saúde demanda, além de conhecimento técnico, uma postura empática, sensível e acolhedora.

Identificamos, ao longo da intervenção, facilidades e desafios. Entre as facilidades, destacamos a receptividade e a participação espontânea de alguns idosos, como Valdineia, que se engajou ativamente nas atividades musicais, e Gomes, que expressou grande satisfação ao vencer o bingo. Esses momentos mostraram, para nós, a potência das vivências lúdicas na promoção do bem-estar e na construção de vínculos afetivos.

Por outro lado, enfrentamos dificuldades importantes, relacionadas à resistência inicial de alguns participantes em aderir às atividades, além das limitações motoras e cognitivas que exigiram de nós ajustes constantes na condução das dinâmicas. Essas experiências nos ensinaram sobre a importância de respeitar os tempos e limites de cada pessoa, promovendo um cuidado mais individualizado e respeitoso.

Essa experiência nos proporcionou aprendizados valiosos, especialmente sobre a importância da comunicação terapêutica e do acolhimento como estratégias fundamentais no cuidado às pessoas idosas. Ao observarmos a transformação gradual dos participantes — que, no início, apresentavam sinais de resistência e isolamento, mas, depois, demonstraram alegria, afeto e gratidão —, conseguimos, de forma concreta, aplicar os conceitos teóricos que aprendemos em disciplinas como Saúde Coletiva e Psicologia Médica.

Refletimos também sobre o papel social da universidade e da extensão acadêmica como instrumentos de transformação. Percebemos que intervenções como esta promovem não apenas benefícios diretos aos participantes, mas também fortalecem a nossa formação ética e humanística, ampliando nossa visão sobre o cuidado em saúde. Compreendemos, de forma ainda mais profunda, que o exercício da medicina vai além da técnica: exige sensibilidade, empatia e compromisso social.

Como recomendação, consideramos fundamental que projetos como este tenham continuidade e periodicidade, para que seja possível estabelecer vínculos mais duradouros com as instituições e ampliar ainda mais os efeitos positivos sobre a saúde emocional das pessoas idosas. Sugerimos, ainda, a participação de profissionais de outras áreas, como psicologia e terapia ocupacional, para potencializar as ações de cuidado e proporcionar uma abordagem ainda mais interdisciplinar, enriquecendo tanto a vivência dos idosos quanto a nossa formação acadêmica.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto de intervenção “Florescer na Maturidade” proporciona uma vivência desafiadora para nós, acadêmicos, ao permitir a transformação da teoria discutida em sala de aula para sua aplicação prática em um cenário real. Construímos, assim, um espaço acolhedor, humanizado e baseado na escuta ativa, ao mesmo tempo em que aplicamos conceitos fundamentais como a interdisciplinaridade e a multidisciplinaridade.

Com o objetivo de promover a saúde emocional da população idosa, grupo frequentemente vulnerável e negligenciado pela sociedade, com foco nas práticas de autocuidado e bem-estar, buscamos criar momentos de compartilhamento das emoções e experiências, por meio de dinâmicas lúdicas e integrativas. Dessa forma, procuramos demonstrar o valor e a importância de cada participante, transmitindo sentimentos de valorização, identificação e fortalecimento da autoestima.

Ao longo da execução das atividades, percebemos que muitos idosos enfrentam a solidão, o abandono familiar e ausência de valorização pessoal. No entanto, observamos que, à medida do avanço do projeto, os participantes passam a reconhecer suas próprias histórias, qualidades e imperfeições sob uma perspectiva mais positiva. Esse processo resulta na consolidação do objetivo geral, o enriquecimento de conhecimentos das pessoas idosos sobre os mecanismos de favorecer o bem-estar emocional.

Além disso, essa experiência evidencia nossa capacidade de adaptação frente aos imprevistos, não apenas durante a realização das dinâmicas, mas desde as

etapas iniciais de planejamento do projeto. Essa flexibilidade revela-se essencial para nossa formação acadêmica e antecipa um aspecto fundamental da prática médica: a habilidade de lidar com as intercorrências de modo criativo, com sensibilidade e prontidão. Nesse contexto, sugere-se que em projetos futuros é interessante atentar se melhor em relação as limitações do público diante as atividades, bem como o tempo destinado para as dinâmicas com os ajustes não contabilizados pelo grupo de acordo com a rotina dos moradores da Casa São José e também, a possibilidade da continuidade do projeto, estabelecendo uma frequência maior, aprofundando os impactos na promoção da saúde emocional das pessoas idosas.

Concluímos que o projeto extensionista revela-se de grande importância tanto para nossa formação como futuros médicos, ao integrar saberes científicos com a realidade social, quanto para os participantes, ao contribuir para o seu bem-estar. Acreditamos que experiências como esta transformam não apenas o público acolhido, mas também a nossa forma de compreender o cuidado e o compromisso social da universidade.

5 REGISTROS VISUAIS

Figura 22 - Integrantes do projeto Florescer na Maturidade reunidos no dia da intervenção, representando o compromisso acadêmico e social com a promoção da saúde emocional das pessoas idosas

Fonte: Autoria própria.

Figura 23 - Integrante do projeto interagindo com uma pessoa idosa durante a atividade, evidenciando o acolhimento, a escuta e a valorização das histórias de vida

Fonte: Autoria própria.

Figura 24 - Representação visual do projeto. Ao centro, duas pessoas idosas simbolizam o público acolhido. Os galhos e folhas expressam o florescer, enquanto as raízes representam o fortalecimento dos laços afetivos

Fonte: Autoria própria.

REFERÊNCIAS

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do oprimido**. 60. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2021.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censo Demográfico 2022:** população por idade e sexo. Rio de Janeiro: IBGE, 2023. Disponível em: https://www.ibge.gov.br.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório mundial sobre o idadismo**: resumo executivo. Genebra: OMS, 2021. Disponível em: https://www.who.int/pt/publications/i/item/9789240034816.

SELIGMAN, Martin E. P. **Felicidade autêntica**: usando a nova psicologia positiva para a realização permanente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2004.

Capítulo 9

PROJETO FREIRE – EDUCAR PARA A CIDADANIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA*

Alissya de Melo Rodrigues
Carlos Rafael Santos Oliveira
Iasmim de Oliveira Rodrigues
Letícia Morais Zeidan
Luciana Ribeiro de Holanda
Vanessa Monteiro Seabra
Alisson Dias Gomes
Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger

* Relato de Experiência construído nas disciplinas “Projeto Extensão, Pesquisa e Ensino I” e “Método Científico e Medicina baseada em evidências I”, ministradas em 2025, pelos professores doutores Alisson Dias Gomes e Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger, no Curso de Medicina do Centro Universitário Santo Agostinho, Teresina (PI).

RESUMO
Este artigo trata de um relato de experiência sobre um projeto de intervenção desenvolvido por acadêmicos de medicina com crianças e adolescentes participantes do projeto “Educar para a Cidadania”. O objetivo foi sensibilizar os jovens quanto à importância do desenvolvimento da saúde emocional, por meio da inteligência emocional e da arte, utilizando princípios educacionais de Paulo Freire. Participaram da atividade 45 crianças e adolescentes de ambos os sexos e foram realizadas dinâmicas intergeracionais em grupo e rodas de conversa fundamentadas na metodologia da educação popular, com duração total de duas horas. Identificaram-se necessidades como: reconhecer e compreender as emoções, estimular o reconhecimento da identidade, dos valores e da autenticidade, além de promover o ensino de práticas de gerenciamento emocional e técnicas de relaxamento, com o intuito de auxiliar os adolescentes a enfrentarem situações desafiadoras em um ambiente de coletividade e apoio. A experiência proporcionou um espaço de troca, escuta e aprendizado mútuo, evidenciando a importância do ambiente acolhedor e participativo para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais.

Palavras-chave: Saúde Emocional; Inteligência Emocional; arte; Educação Popular; Paulo Freire.

1 INTRODUÇÃO

Este relato de experiência busca descrever a vivência de estudantes de medicina em um projeto de extensão. O projeto de intervenção elaborado consiste em uma ação que busca trabalhar as competências socioemocionais, compreendidas como um conjunto de habilidades fundamentais para o desenvolvimento integral dos indivíduos, englobando aspectos socioafetivos, emocionais, comportamentais e morais.

O nome do projeto, “FREIRE”, é um acróstico que representa os seguintes conceitos: felicidade, relacionamentos, empatia, integração, resiliência e educação. Escolhemos o nome em homenagem ao patrono da educação brasileira, Paulo Freire, que defendia a educação como prática da liberdade, capaz de fomentar a consciência crítica nos indivíduos, e afirma que ensinar não é transferir conhecimentos; todavia, criar as possibilidades para a sua própria produção ou a sua construção (Freire, 2005).

A partir desse entendimento, buscamos sensibilizar os adolescentes sobre o desenvolvimento da saúde emocional por meio da inteligência emocional e da arte, utilizando alguns princípios educacionais de Paulo Freire. Incentivamos as crianças e os adolescentes a reconhecerem e refletirem sobre suas emoções e reações,

estimulamos o reconhecimento da identidade, visando promover uma reflexão sobre crenças, valores e autenticidade, por meio de atividades artísticas e oportunizamos o ensino de práticas de gerenciamento emocional e relaxamento para ajudar os adolescentes a lidarem com situações desafiadoras em um ambiente de coletividade e apoio.

Executamos o projeto na Paróquia de São Francisco de Assis. Dentro das dependências da paróquia, funciona o Projeto Educar para a Cidadania, fundado e coordenado pela irmã Maria Arli Sousa, voltado para crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade, prestando assistência de ensino e arte.

O público com o qual trabalhamos foi composto por um total de 45 (crianças e adolescentes) que residem na comunidade São Francisco, com idade entre 1 ano e 16 anos, no dia 17 de maio de 2025. Realizamos atividades e rodas de conversas visando o reconhecimento das qualidades de cada participante, focando o quanto é importante ter a mente saudável para lidar com os desafios e tomadas de decisões, assim como ter boas relações com outras pessoas.

O público foi decidido após análise do estudo publicado na *Revista Psicologia: Teoria e Prática*, o qual avaliou programas de desenvolvimento de habilidades socioemocionais aplicados em escolas de Ensino Médio entre os anos de 2013 e 2023, e concluiu que tais intervenções são eficazes na promoção da saúde mental dos adolescentes, destacando a necessidade de programas estruturados e adaptáveis a diferentes contextos culturais. Participar deste projeto voltado para o cuidado da saúde mental de crianças e adolescentes foi extremamente recompensador; podemos entender melhor como a saúde mental impacta no desenvolvimento e bem-estar, sendo de fundamental importância identificar os sinais de ansiedade, tristeza e outros sintomas.

2 METODOLOGIA

Realizamos a atividade de educação para a saúde emocional na Paróquia São Francisco de Assis, localizada em Teresina–PI. Durante os meses de abril e maio de 2025 a ação foi planejada para ser desenvolvida com adolescentes de 12 a 16 anos,

que participam do projeto “Educar para cidadania”, participantes da turma de capoeira aos sábados pela manhã.

O desenvolvimento da atividade incluiu reuniões semanais, visitas ao local, convite e contato constante com a Irmã Arli, fundadora do projeto que nos recebeu. A paróquia abriga um projeto social voluntário com enfoque educativo e cultural, oferecendo aulas de reforço escolar, capoeira, música, entre outras atividades, voltadas para crianças e adolescentes da comunidade. A metodologia utilizada envolveu rodas de conversa, uso de cartazes ilustrativos e dinâmicas participativas, baseado no conceito de educação popular de Paulo Freire,um processo educativo libertador que visa conscientizar e empoderar os oprimidos, transformando-os em sujeitos críticos e atuantes em suas realidades.

Iniciamos com o acolhimento dos participantes, foram recepcionados com músicas, pipoca e uma atividade interativa, na qual os adolescente e as crianças receberam um adesivo com identificação do nome, como uma demonstração de amabilidade que valoriza o indivíduo e fortalece a identidade, ainda na mesa de acolhimento, os participantes escolhiam sua cor preferida e registravam a digital na árvore da vida, que no caule destaca os significados do acróstico que forma o nome do projeto, F(felicidade), R(relacionamentos), E(empatia), I(integração), R(resiliência), E(educação) a qual as folhas da árvore simbolizavam sua presença e que escolhas compõem nossa identidade, a cartolina com o resultado dessa ação ficou como lembrança do projeto na instituição.

Essa atividade atraiu mais participantes que integravam outras turmas de atividades da paróquia, transformando nosso projeto em uma ação intergeracional que reuniu cerca de 45 jovens entre 1 a 16 anos. Organizamos uma roda de conversa introdutória sobre a inspiração para o projeto e explicamos cada letra do acróstico e sua relação com a pedagogia de Paulo Freire. Em seguida, aplicamos dinâmicas de reconhecimento das emoções, como a mímica de sentimentos (alegria, tristeza, raiva, nojo, vergonha). Para a realização dessa atividade, pedimos a participação de 4 voluntários, sendo eles instruídos a demonstrarem as emoções somente através de mímicas, e a plateia era orientada a identificar as emoções, realizamos um momento de reflexão sobre cada emoção, so/bre o significado e a importância de reconhecê-las em nossa vida.

Em seguida, demonstramos técnicas de respiração, que também envolvia a participação dos jovens. Para a realização, solicitamos que os alunos sentassem no chão, com as pernas cruzadas, e, iniciando de maneira mais lúdica, pedimos que visualizassem uma flor e uma vela, durante a inspiração imaginar cheirando uma flor e durante a expiração imaginar uma vela e assoprar, realizar essa técnica durante três vezes de maneira lenta. Além disso, apresentamos a respiração diafragmática, que se concentra nos movimentos de tórax e abdômen e seus benefícios para regulação emocional. Após isso, abordamos a importância da atividade física na saúde mental. Nesse contexto, trouxemos para a prática a realização da atividade de capoeira, abrimos com a ajuda do mestre de capoeira uma roda e iniciamos a prática com seu auxílio. Os alunos foram entrando na roda e realizando a atividade de modo coordenado e rítmico, tornando o ambiente confortável e convidativo para que também experimentássemos a atividade, tornando o momento enriquecedor, descontraído e cheio de novos aprendizados.

Em continuidade, desenvolvemos a “Teia da amizade”, utilizando um novelo de lã que cada membro da roda enrolava um pouco em seu dedo e dizia duas qualidades próprias, passando a lã para quem escolhesse. Dessa forma, a dinâmica continuou até que todos estivessem unidos pela linha e apresentado suas qualidades, com o intuito de estimular a compreensão da importância da coletividade e da interconexão entre os indivíduos, reforçando o valor de cada um no grupo. Para a última dinâmica, desenvolvemos um bingo educativo como forma de revisão dos conteúdos abordados, com cartelas contendo palavras-chave trabalhadas durante a intervenção.

As crianças e adolescentes puderam avaliar nosso desempenho e sua absorção de conteúdo através de uma ficha com 5 perguntas, em seguida eram direcionados a mesa de lanches e lembranças. O momento final foi marcado por música e lanche coletivo, promovendo integração e encerrando, de forma afetiva, a experiência.

Durante todas as dinâmicas, éramos elaboradores, mas também nos incluímos como participantes. Observamos que, dessa forma, poderíamos gerar mais identificação com o público, o que comprovamos com o resultado das avaliações. Os participantes avaliaram usando nossos nomes e definiram o projeto como bom e ótimo, e destacaram a mímica das emoções e o bingo como momentos favoritos.

3 DESENVOLVIMENTO

Em um primeiro momento, observamos a curiosidade das crianças e adolescentes pelo ambiente proposto e ornamentado, posto que Paulo Freire (1996) salienta que os indivíduos devem se assumir “epistemologicamente curiosos”, o que de fato ocorreu. O mesmo ainda enfatiza que, dessa maneira, cria-se um espaço onde os adolescentes sintam-se seguros para explorar, no qual testemunhamos essa busca logo no início, quando aconteceu o acolhimento, momento em que os jovens prontamente se dirigiram às mesas de credenciamento e da árvore da vida, explorando os recursos que tínhamos levado e expressando, de maneira confortável e segura, seus sentimentos, dúvidas e emoções, o que nos leva a mais um dos conceitos de educação popular proposto por Freire (1996), cujo explana que a educação é dialógica, onde todos têm voz e são encorajados a refletir criticamente sobre suas escolhas e experiências, visto exatamente no momento que escolheram de maneira individual a cor que mais se identificavam.

Adiante, foi notório o entusiasmo das crianças e adolescentes em descobrirem do que se tratava o Projeto Freire. Quando os instigamos sobre o conhecimento do filme “Divertidamente” todos emergiram no projeto através de questionamentos como “o que são aqueles personagens coloridos no filme?” e “vocês sabem o que eles significam?”. A partir disso, foram apresentados na roda de conversa conceitos como o de Goleman (1995), que caracterizam as emoções como estados psicológicos e biológicos envolvendo experiências subjetivas.

O mesmo autor ainda afirma que o reconhecimento emocional corresponde à capacidade de nomear essas emoções. Logo com o intuito de ficar ainda mais dinâmico, levamos a mímica das emoções, cujo tinha a finalidade de fazer com que eles reconhecessem, nos colegas, quais emoções estavam sendo expressas naquele momento e as nomeassem. A mímica teve por base a teoria de Paul Ekman (1992), que classifica que as expressões faciais são universais e correspondem a emoções básicas, como a alegria, tristeza, medo, raiva, nojo, vergonha, inveja e ansiedade. Cujo é fundamental para o bem-estar mental que as crianças e adolescentes aprendam a identificar essas emoções em si mesmos e nos outros.

Além da etapa do reconhecimento, a saúde emocional envolve também a reflexão sobre as emoções, sendo este um processo mais profundo de análise e entendimento do que se sente, no qual, como pensa Paulo Freire (1996), a reflexão crítica é um componente essencial da prática educativa, promovendo a conscientização dos indivíduos sobre sua realidade e suas experiências. Com isso, foi instigado os jovens a fazerem uma reflexão profunda sobre suas emoções. O exemplo trabalhado no momento da apresentação foi o de quando se está gostando de alguém, um assunto que prendeu a atenção deles e gerou muitas risadas. Trabalhou-se com eles como eles se comportam, qual emoção expressam , se ficavam alegres, envergonhados ou ansiosos, sensibilizando-os a serem seres autoconscientes de suas reações e de onde elas surgem.

Com isso, os jovens estavam em contato direto com regulação emocional, como visto pelos fundamentos de Gross (2002). A partir do despertar da reflexão, os indivíduos podem começam a utilizam estratégias para influenciar quais emoções experimentam e como as expressam, o que de fato foi conversado com os jovens no momento da prática, bem como o fato desse processo ser fundamental para a construção de relacionamentos saudáveis e para o bem-estar psicológico.

Portanto, o incentivo ao reconhecimento e à reflexão sobre emoções são aspectos cruciais para o desenvolvimento da inteligência emocional e social dos indivíduos, sendo a educação emocional a ponte de formação de cidadãos críticos e conscientes de si mesmos e do mundo à sua volta. E, falando sobre o sentimento de continuidade e coerência de si mesmo ao longo do tempo, bem como à maneira como o indivíduo se insere e é reconhecido em seu meio social, ligamos ao nosso segundo momento da ação, a importância da definição da identidade. Como indicado acima, no acolhimento das crianças e adolescentes foi exposta uma árvore com galho, cujo intuito era mostrar para elas dois fatos: o primeiro está relacionado com a escolha da cor e o segundo com a digital colocado na árvore.

Foi mostrado a eles, que o fato de cada um ter escolhido sua cor preferida dentre as opções reflete na identidade deles, como abordado pelo autor José Luiz Aidar Prado (2022), identidade não é algo fixo, mas se constitui de forma dinâmica, influenciada por múltiplos contextos de pertencimento e pelas experiências vividas, ou seja, preferência pela cor escolhida vem de fatores que o estes jovens adquiriram ao longo de sua vida, como vivenciando no projeto. Quando perguntamos o porquê

daquela cor, tiveram resposta como “rosa por conta de gostar da Barbie”, afirmando, na prática, o conceito proposto por Prado do qual identidade é uma construção social contínua, definida a partir das relações que estabelecemos com o outro e com o mundo.

A partir disso, foi abordado com eles o porquê mesmo as escolhas simples constroem nossa identidade,a sua influência na definição de nossos valores e da valorização da subjetividade de cada um que estava presente naquela ação. Dados da UNICEF (2021) indicam que o fortalecimento da identidade pessoal e cultural reduz significativamente comportamentos de risco entre jovens, como uso de drogas, evasão escolar e violência. Nesse sentido, estimulamos o reconhecimento da identidade, com base nas crenças, valores e na autenticidade, contribuindo para o fortalecimento da autoestima, o respeito à diversidade e a construção de uma cidadania ativa e reflexiva, criando espaços de diálogo, acolhimento e escuta tornando essencial para que crianças e adolescentes possam se reconhecer.

Para oportunizamos o ensino de práticas de gerenciamento emocional e relaxamento e ajudar os adolescentes a lidarem com situações desafiadoras, separamos um momento para compartilhar o que foi ensinado pelo psicólogo Dr. Carlos Eduardo Leal Gonçalves, que nos ministra aula de inteligência emocional. Baseado nisso, decidimos incluir as técnicas de respiração e a prática de atividades em um só momento, pois se mostraram complementares.

Assim pedimos para que sentassem de maneira relaxada e respirassem fundo. Foi um momento de concentração e envolvimento dos participantes, que demonstraram bastante interesse em aprender e replicar essa prática. Técnicas de respiração na regulação emocional e neurofisiológica profunda e consciente atua diretamente sobre o sistema nervoso autônomo, favorecendo a predominância parassimpática, responsável pela sensação de calma e estabilidade, o que ajudou com que eles mantivessem atenção e estivessem relaxados para o momento seguinte. Estudos clínicos demonstram que a prática regular de técnicas respiratórias pode reduzir níveis de cortisol (hormônio do estresse), estabilizar a pressão arterial e melhorar quadros de ansiedade e depressão (Melo *et al*., 2020), o que preparou o grupo para o próximo momento da atividade, uma demonstração de capoeira.

Na instituição onde trabalhamos, as atividades físicas são incentivadas, tendo um maior destaque para a capoeira. Pedimos uma demonstração para que eles se

sentissem mais confortáveis e que pudéssemos unir uma atividade do cotidiano dos participantes com as informações que estávamos apresentando. A capoeira é classificada como uma prática corporal de valorização étnico-cultural, que promove coordenação motora, consciência corporal e liberação de endorfinas, contribuindo para o equilíbrio emocional (Silva & Brito, 2019). Isso reforça a importância de práticas que integrem corpo, mente e emoção. Essas estratégias, além de promoverem bem-estar e equilíbrio neuroendócrino, ampliam a percepção de autonomia e subjetividade do paciente, indo ao encontro das diretrizes da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares do SUS.

Durante a execução da roda de capoeira, todos se mostraram interessados em participar. Não importava a idade, gênero ou porte físico, um desafiava o outro de forma respeitosa, mantendo-se um ritmo constante de interação. Por ser uma atividade intergeracional, enfrentamos alguns desafios no engajamento de todas as faixas etárias em todas as dinâmicas.

Notamos uma tendência natural de interação entre pares de idade aproximada; no entanto, a própria dinâmica da capoeira proporcionou uma integração que transcendeu essas barreiras. Além de tranquilizar os participantes, promoveu essa interação com um nítido respeito entre os envolvidos, pela atividade e pelo mestre, com sua musicalidade, regras e ritmo. Foi emocionante presenciarmos e participarmos dessa atividade. E, apesar do interesse demonstrado por eles nas execuções anteriores, foi durante a roda de capoeira que foi estabelecido o que propomos: um ambiente confortável, acolhedor e seguro para compartilhar interesses, momento de aprendizado mútuo, com participação ativa e explorando a autenticidade de cada participante.

Durante a acolhida, a identificação foi importante para estabelecer a comunicação e um ponto de partida para a definição da identidade de cada um, mas foi durante essa roda que essa identidade pode ser expressa. Essa demonstração conduziu adequadamente o desenvolvimento da “Teia da amizade”.

A adolescência, fase marcada por intensas transformações biológicas, psicológicas e sociais, representa um momento decisivo na formação da identidade, na construção da autoestima e no desenvolvimento da saúde mental. Nesse contexto, um ambiente de apoio que reconheça e celebre as conquistas dos jovens, por menores que pareçam, desempenha um papel fundamental no seu desenvolvimento

socioemocional e na promoção de uma imagem positiva de si mesmos, atuando como fator de proteção para a saúde mental dos adolescentes. Pensando nisso, desenvolvemos a Teia da Amizade para que cada jovem pudesse externar aquilo que admira em si mesmo. Observamos que uma porcentagem significativa dos participantes, dos mais novos aos mais velhos, demonstraram uma percepção distorcida de suas próprias qualidades pessoais, o que pode refletir dificuldades da autoestima e da identidade.

Erickson (2000) destaca que a adolescência é um período em que o indivíduo atravessa o estágio de “identidade vs. confusão de papéis”, no qual se empenha em construir sua identidade pessoal e social. Esse momento é de extremamente importante para o desenvolvimento emocional, favorecendo a resolução de conflitos internos, a definição de valores e a construção de relações interpessoais mais significativas.

Segundo a psicóloga Silvia Lane, é preciso reconhecer o sujeito em sua totalidade, considerando sua autenticidade, ou seja, suas emoções, histórias e vínculos sociais. Isso condiz diretamente com o estudo publicado no *Journal of Adolescence* (2018). cuja mostra que adolescentes com um senso de identidade mais definido apresentam maior autoestima e menor sofrimento psicológico, no qual, tal fato foi visto na prática. Porém aqueles que não tinham esse senso definido se descreveram de maneira negativa.

Nesse sentido, é fundamental criarmos espaços de diálogo, acolhimento e escuta, sendo essencial para que essas crianças e adolescentes possam se reconhecer, se afirmar e se desenvolver de forma plena e diversa.

Planejamos o bingo como última dinâmica para uma revisão de todas as etapas do projeto e dos termos apresentados, estimulando a aprendizagem de forma lúdica e divertida, melhorando a concentração e socialização dos participantes.

Um estudo da Universidade Estadual de Santa Cruz (2015) afirma que o bingo educacional é facilitador de aprendizado e desperta prazer nos alunos, transformando um momento de lazer em aprendizado também. Durante nossa execução, os alunos mais novos, que que ainda não eram alfabetizados, também quiseram participar e, durante a atividade, reconheceram as palavras ditas e procuraram pelas letras escritas qual se assemelhava ao som.

Nosso encerramento foi cercado por música, lanches e lembrancinhas, um *folder* com um resumo de tudo que apresentamos, acompanhado de um chocolate, muitas risadas e agradecimentos. Após a entrega dos lanches o público foi embora e realizamos a limpeza do espaço. Durante esse processo, também tivemos avaliações positivas da Irmã Arli e dos demais organizadores do “Projeto Educar para Cidadania”.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, é possível afirmar que a experiência vivenciada foi desafiadora, enriquecedora e memorável. Nossos objetivos de sensibilizar adolescentes sobre o desenvolvimento da saúde emocional por meio da inteligência emocional e da arte, utilizando alguns princípios educacionais de Paulo Freire, foram atingidos através das dinâmicas que exploraram cada letra formada pelo acróstico F.R.E.I.R.E. (felicidade, relacionamento, empatia, integração, resiliência, educação) e que visavam incentivar os adolescentes a reconhecerem e refletirem sobre suas emoções e reações, estimular o reconhecimento da identidade, visando promover uma reflexão sobre crenças, valores e autenticidade, através de atividades artísticas, e oportunizar o ensino de práticas de gerenciamento emocional e relaxamento para ajudar os adolescentes a lidarem com situações desafiadoras em um ambiente de coletividade e apoio.

Como resultado das avaliações das crianças e adolescentes participantes do projeto, todos avaliaram que gostaram do projeto, e 13,3% afirmaram estar feliz e avaliaram a atividade como boa, enquanto 86,7% disseram estar muito feliz e o projeto ótimo. 3,3% destacam a acolhida como parte favorita, 36,7% a mímica das emoções, 6,7% às práticas de relaxamento, 10% a teia da amizade e 43,3% do bingo. Nos comentários, recebemos: “Me sinto realizada com o projeto”, “Gostei de dançar capoeira”, e mensagens de parabéns, além de recebermos desenhos e abraços de agradecimentos.

Para a realização de um projeto de intervenção, recomendamos planejamento e a não idealização de que tudo ocorrerá como esperado, e ter sagacidade para lidar com imprevistos, que vá com a mente e coração aberto para o aprendizado e diálogo, que entenda que cada indivíduo é único e poderá executar melhor a atividade se

buscar entender e respeitar o limite do outro, ir disposto a oferecer e receber com empatia. Assim, desenvolvemos o Projeto Freire- Educar para cidadania.

5 REGISTROS VISUAIS

Figura 25 - Equipe

Fonte: Autoria própria.

Figura 26 - Atividade desenvolvida

Fonte: Autoria própria.

Figura 27 – Projeto Freire

Fonte: Autoria própria.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. APA **Dictionary of Psychology**. 2. ed. Washington, D.C.: American Psychological Association, 2020.

EKMAN, P. An argument for basic emotions. **Cognition & Emotion**, v. 6, n. 3, p. 169–200, 1992.

ERICKSON, Erik H. **Infância e Sociedade**. 13. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 2000.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do Oprimido**. 42. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2005.

GOLEMAN, D. **Inteligência emocional**: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

GROSS, J. J. Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. **Psychophysiology**, v. 39, n. 3, p. 281–291, 2002.

JOURNAL OF ADOLESCENCE. **Journal of Adolescence,** [S.l.], v. 68, p. 1–100, 2018.

LANE, Silvia Tatiana Maurer. **O que é psicologia social**. São Paulo: Brasiliense, 1981.

MELO, A. L. et al. **Efeitos da respiração consciente sobre o sistema nervoso autônomo**: revisão integrativa. Revista de Terapias Integrativas, v. 9, n. 2, 2020.

PIMENTA, Sara Souza; MASSENA, Elisa Prestes; ANJOS, Geovânio Barreto dos. **Bingo educacional**: o processo de ensino e aprendizagem de conhecimentos científicos no PIBID/Química/UESC. In: ENCONTRO NACIONAL DE ENSINO DE QUÍMICA, 15., 2015, Fortaleza. Anais [...]. Fortaleza: UECE, 2015. Disponível em: https://www.uece.br/eventos/enequifortaleza2015/anais/resumos/8510.html. Acesso em: 24 maio 2025.

PRADO, José Luiz Aidar. **Acontecimento como singularidade.** Matrizes, São Paulo, v. 16, n. 1, p. 107–129, jan./abr. 2022. Disponível em: https://www.scielo.br/j/mtrz/a/YW65qP9XMdB7qNJLrnv3MSn/. Acesso em: 28 maio 2025.

SCHOEN-FERREIRA, Teresa Helena; AZNAR-FARIAS, Maria; SILVARES, Edwiges Ferreira de Mattos. **A construção da identidade em adolescentes**: um estudo exploratório. Estudos de Psicologia (Natal), v. 8, n. 1, p. 107–115, 2003. Disponível em: https://www.scielo.br/j/epsic/a/X5DFFZCZsb4pmrLchTsQVpb. Acesso em: 28 maio 2025.

SILVA, J. R.; BRITO, D. M. **Capoeira e saúde**: práticas integrativas no SUS. Revista Brasileira de Saúde Coletiva, v. 24, n. 2, 2019.

UNICEF. **Situação da juventude no Brasil** 2021. Brasília: UNICEF, 2021. Disponível em: https://www.unicef.org/brazil/. Acesso em: 21 abr. 2025.

Capítulo 10

EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA AO AR LIVRE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO NOVOS PASSOS, A SAÚDE EM EMOÇÃO*

Ana Flávia Pereira Oliveira
Artur Jaime de Sousa Cabedo
Elen Jessica Araújo
Iasmyn Maria Vieira Gomes
Isaac Brito Ricardo
Luanna Giselle do Vale Lopes Dantas
Maria de Fátima Monte Carvalho
Ulisses Brito Neiva
Alisson Dias Gomes
Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger

* Relato de Experiência construído nas disciplinas “Projeto Extensão, Pesquisa e Ensino I” e “Método Científico e Medicina baseada em evidências I”, ministradas em 2025, pelos professores doutores Alisson Dias Gomes e Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger, no Curso de Medicina do Centro Universitário Santo Agostinho, Teresina (PI).

RESUMO
Este relato apresenta o pensamento, desenvolvimento e execução do projeto de extensão “Novos Passos: a Saúde em Emoções”, voltado ao desenvolvimento de competências socioemocionais em crianças de 6 a 10 anos do 12° Grupo Escoteiro Dom Severino Vieira de Melo, em Teresina-PI. A proposta une educação em saúde e ludicidade para estimular autocontrole e escuta ativa por meio de dinâmicas, leitura mediada e atividades de expressão emocional. A partir de uma ampla fundamentação metodológica, o projeto promove a interseção entre teoria e prática, visando ao reconhecimento emocional na segunda infância. Realizado em uma praça, permitiu que a medicina ao ar livre ultrapassasse os muros da universidade, promovendo não apenas conhecimento técnico-científico, mas também crescimento social para estudantes e participantes. Dentre as ações, destacam-se a narração do livro “Quando sinto medo”, a gincana “Passa ou Repassa” e a “Caixa das Emoções”, atividades que favoreceram a identificação de sentimentos nas crianças. Ao mesmo tempo, proporcionaram aos acadêmicos de medicina o desenvolvimento de habilidades humanas fundamentais à prática clínica, como empatia, sensibilidade social e compromisso com a saúde coletiva, reforçando a importância de projetos que integrem educação e saúde.

Palavras-chave: Saúde Emocional; infância; Escotismo; Projeto de Extensão; emoções.

1 INTRODUÇÃO

A formação médica da atualidade exige do aluno mais do que o conhecimento técnico-científico, obviamente jamais deixado de lado, entretanto há a valorização da escuta ativa, validação cultural, sensibilidade social e um compromisso com a saúde coletiva. É nesse contexto que o projeto de intervenção “Novos Passos: a Saúde em Emoções” surge, como uma experiência formativa centrada no tema Saúde Emocional. Definimos então a sub temática: identificação das emoções, e como grupo colaborativo: crianças de 6 a 10 anos, membros de um grupo escoteiros de Teresina - PI.

A escolha de um grupo para trabalhar em um projeto tão significativo é uma experiência por si só transformadora. O grupo começa desalinhado, uma grande nuvem de ideias que abrange os mais diversificados grupos sociais, porém fomos pontuando objetivos em comum. O ponto de interseção de nossas ideias é que não temos, ainda, a desenvoltura para trabalhar com jovens de 13 a 17 anos, porém poderíamos desenvolver bem com as outras faixas etárias, como crianças, adultos e/ou idosos. Centrados nisso começamos um pequeno estudo sobre as

vulnerabilidades socioemocionais dos grupos etários que nos foi de interesse. Assim, surge a ideia de trabalhar com crianças presentes na segunda infância, de, no mínimo, 6 anos de idade até, no máximo, 10, público priorizado por nossa observação dos crescentes índices de sofrimentos psíquicos na infância, especialmente em um cenário pós-pandemia.

Então, logo após a decisão da faixa etária, começamos a busca por uma instituição parceira. Um dos membros do grupo, que participou ativamente do movimento escoteiro desde a infância, sugere trabalhar com uma instituição filiada à União dos Escoteiros do Brasil, tanto pela organização como pela convergência de valores com a proposta. A base do movimento é o desenvolvimento completo dos jovens, um crescimento físico, emocional, social, intelectual e espiritual, encontramos então em Teresina o Grupo de Escoteiros Dom Severino Vieira de Melo (12° G.E. “Dom Severino Vieira de Melo”) e logo o percebemos como o cenário ideal para colaborar com nossa intervenção, fundado em 26 de maio de 1976, com raízes na Paróquia de Nossa Senhora de Lourdes, o grupo atua há décadas na formação cidadã de crianças e jovens. Dentro do movimento existe uma divisão dos jovens por idade denominada de Ramos, já que diferentes fases da vida exigem diferentes pedagogias, crianças de 6 a 10 anos constituem o Ramo Lobinho. Assim, encontramos na Alcateia de lobinhos do 12° G.E. Dom Severino Vieira de Melo os colaboradores perfeitos para nosso projeto.

Trabalhar com saúde emocional na infância é, para nós, um pilar da educação média em sua mais pura essência. A medicina não deve se limitar a diagnósticos e prescrições medicamentosas, mas se construir na comunidade, no encontro, na escuta ativa, no desenvolvimento de vínculos e no olhar cara a cara, médico e usuário, observando além de queixas ou doenças, mas seres humanos providos de saberes, de culturas e presentes, muitas vezes, em uma conjuntura social diferente da do profissional da saúde. Deve sempre considerar as histórias, emoções e seu contexto, jamais os invalidando. Ao ultrapassar os muros da universidade e se direcionar a praça pública da Igreja Nossa Senhora de Lourdes é possível colocar em prática o que aprendemos nas disciplinas Projeto de Extensão, Pesquisa e Ensino; Método Científico e Medicina Baseada em Evidências; Inteligência Emocional e Comunidades: Projetos Integrados em Saúde e Ensino, em sincronia com o que vimos de extracurricular em especial o curso “Escuta de Crianças e Adolescentes na Rede de

Serviços do SUS". Mais do que ensinar sobre emoções, aprendemos a senti-las junto com os outros, e esse aprendizado seguirá conosco na prática clínica e na vida.

2 METODOLOGIA

A extensão não se dá de maneira aleatória; um bom embasamento científico, um estudo consistente e uma análise bem fundamentada definem a qualidade de sua intervenção, a construímos a partir de autores como Goleman (1995), Damásio (2011) e Freire (1996), além das diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Inicialmente, o projeto foi intitulado "Primeiros Passos: o desbravar das emoções". No entanto, após análise mais aprofundada por parte do grupo e com a intervenção da professora orientadora, optou-se pela alteração do título para "Novos Passos: a Saúde em Emoções". A escolha do novo nome foi motivada por reforçar e alinhar-se de forma mais precisa aos objetivos do projeto e ao caráter educativo em saúde.

Todas as atividades do projeto seguem os princípios éticos da instituição, com a devida autorização dos responsáveis legais pelas crianças. Assim, os trabalhos de Freud (2010), Vygotsky (1991) e Piaget (1994) se aplicam no entendimento da valorização da segunda infância para desenvolvimento social e emocional. Também utilizamos o conceito de competências socioemocionais estipulados pela *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning* (CASEL). E como estratégia educativa e terapêutica optamos por utilizar o brincar, sem jamais descuidar da seriedade do tema e dos objetivos do projeto, por isso os estudos de Macedo (2000) foram essenciais norteadores da execução da intervenção.

O planejamento da execução do projeto começou a se concretizar quando a equipe de acadêmicos fez uma visita ao Grupo Escoteiro Dom Severino no dia 10 de maio de 2025. Na ocasião, somos recepcionados e apresentados à estrutura da instituição e conduta das atividades em conjunto também nos foi introduzido um pouco da história do movimento, pelos chefes escoteiros Thiago e José Victor. No que tange atividades, também foi possível observar como a dinâmica evolui seguindo um método de intervalo entre as atividades relaxantes e as atividades agitadas. Assim, a ordem prevista das atividades do projeto é alterada buscando organizar cuidadosamente

cada atividade de forma a promover as competências socioemocionais como empatia e autocontrole, conforme o modelo proposto pela CASEL (2020).

O projeto se desenvolve no dia 17 de maio de 2025, no local de reunião habitual do grupo. A ação tem início com a ambientação do local e a organização dos materiais. Logo após se dá início ao momento de acolhida. Essa etapa é acompanhada pela música “Estou Contente” da Banda Rataplan Rock, cuja letra — previamente distribuída às crianças — transmite uma mensagem positiva e alinhada aos valores do movimento escoteiro. A identificação individual é realizada por meio de adesivos estilizados, garantindo a inclusão e favorecendo a construção de um ambiente acolhedor.

Em seguida, no mesmo local, o público é convidado a sentar disposto em uma roda e prosseguimos com a atividade da narração do livro “Quando sinto medo”, de Trace Moroney, introduzindo as crianças acerca do reconhecimento e da verbalização de emoções como o medo, tristeza e empatia. Nesse momento ocorre a identificação das crianças com as atitudes do personagem literário, e elas se sentem confortáveis para compartilhar experiências pessoais. Assim, relatam o medo diante de situações como a paralisia do sono e de dormir no escuro, nesse momento a mediadora da atividade sinaliza que nesses casos é benéfico pedir ajuda para superar a sensação de medo e perigo. O objetivo da atividade propõe a prevenção precoce de sinais de sofrimento ao oferecer um ambiente de escuta afetiva e segura, conforme defendido por Freire (1996, p. 47): “Ensinar exige escutar com respeito”.

Após o momento reflexivo, progredimos para a gincana do “Passa ou Repassa” organizamos os participantes em dois grupos os quais competem entre si em um pequeno percurso, no qual o participante que chegar primeiro ao final do percurso (uma árvore) pode responder a uma das perguntas e caso acerte, recebe um prêmio (pirulito). Cabe destacar que uma das participantes opta por não participar dessa atividade, mesmo com a explicação sobre o caráter lúdico e a premiação envolvida, a criança preferiu não informar os motivos de sua recusa, diante disso, respeitamos sua decisão sem insistência.

Ao fim desse momento, mantemos o padrão de divisão em dois grupos, a fim de iniciarmos a atividade intitulada "Como estou me sentindo hoje?", caracterizada por uma abordagem mais tranquila. A proposta consiste na distribuição de desenhos que representem situações cotidianas relacionadas às emoções trabalhadas, o que

permite que as crianças reconheçam e reflitam sobre esses sentimentos. Cada um de nós destaca esse momento como o estopim na criação de vínculos mais estreitos com os participantes; um dos participantes, por exemplo, compartilha a tristeza vivenciada com a perda recente de um tio, o que evidencia a profundidade que a proposta alcançou. Durante a atividade, algumas crianças, mencionam que o ato de desenhar as ajuda a relaxar — objetivo que está entre os propósitos da proposta. Outras relatam preferir atividades como futebol ou jogos no celular. A experiência é tão significativa que acaba por substituir o momento final da roda de conversa, uma vez que cada criança é ouvida individualmente.

Em sequência, reunimos todos os participantes no mesmo local da acolhida e conduzimos a atividade intitulada "Caixa das Emoções". Nela, buscamos explorar os sentimentos e ensinar estratégias de regulação emocional. A dinâmica consiste na escolha de uma caixa temática, representando as cinco emoções discutidas. Para a execução, dois membros do grupo ficam à disposição para auxiliar as crianças durante a realização da atividade, enquanto os demais se atentam à organização durante a experiência. As crianças são escolhidas com base em quem deseja participar e, ao escolher a sua caixa preferida, retira um papel que contém perguntas e informações sobre a emoção da temática da caixa.

Em seguida, as crianças escolhidas são convidadas a ler e compartilhar tanto a pergunta quanto sua resposta com todos, favorecendo a escuta ativa e o desenvolvimento da empatia. Durante a atividade, notamos que o interesse é maior pelas caixas da alegria e da empatia, o que é interpretado como um feedback positivo em relação ao emocional construído durante o encontro. Também, muitas crianças associam a caixa da empatia ao conceito de amizade, mencionando aspectos como o acolhimento e o cuidado mútuo. As estratégias de regulação emocional ocorrem conforme os relatos e respostas das crianças, por exemplo, a partir da escolha de uma participante pela caixa da raiva, é apresentada e exemplificada a técnica de respiração lenta e profunda durante 10 segundos como forma de lidar com situações de estresse e irritação.

3 DESENVOLVIMENTO

Ao definir o nosso público, que embora difícil chegar em um consenso, todos os membros prontamente aceitam a ideia de trabalhar com os “Lobinhos”, surge a expectativa de aplicar no projeto o conteúdo teórico adquirido nas aulas de Projeto de Extensão, Pesquisa e Ensino; Inteligência Emocional e em Comunidades: Projetos Integrados em Saúde e Ensino para embasar de maneira positiva e segura tudo o que será transmitido para as crianças, levando sempre em consideração a importância de conhecer a comunidade que é trabalhada, adotar mecanismos eficazes — reconhecidos por autores como Freud (2010), Piaget (1994) e Vygotsky (1991) por sua eficiência — e elaborar a redação do projeto, respeitando todos os conhecimentos assimilados nas aulas de Método Científico e Medicina Baseada em Evidências. Além disso, manifesta-se também a vontade de desenvolver novas habilidades que só são desenvolvidas se postas em prática, como empatia e escuta ativa, amplamente ensinadas aos estudantes da saúde como um mecanismo para aproximar os colaboradores ao interlocutor.

Durante o desenvolvimento do projeto, o fator primordial é a organização e definição de cada tópico, definido por prioridade como: subtema do projeto, criação da logo, cores envolvidas, início do portfólio e definição do design, decisões sempre tomadas em conjunto. Cada etapa é desenvolvida levando em consideração a opinião de cada membro do grupo, incluindo os integrantes que entraram posteriormente na faculdade, para garantir a fluidez do trabalho. Nessa etapa, surgem questionamentos como “será que temos capacidade de desenvolver isso?”, mas com o auxílio dos professores e com paciência, tudo corre de maneira eficaz.

Avaliamos a organização prévia de cada etapa da atividade como imprescindível. Todas as nossas ações são pensadas cuidadosamente e fundamentadas em objetivos específicos voltados à área da saúde. Inicialmente, realizamos uma visita prévia ao grupo escoteiro, direcionando o foco para os lobinhos, de modo que pudéssemos conhecer as vivências e os princípios do movimento. Efetuamos reuniões regulares para alinhar nossas ideias com antecedência, revisar os materiais e garantir que todos estão cientes e confortáveis com o cronograma redigido. Também são necessários mais alguns momentos de trabalho destinados a confeccionar os recursos necessários para serem usados nas atividades, como as

caixas das emoções, fichas de perguntas, medalhas, crachás, entre outros. Dessa maneira, imaginamos que tudo transcorresse de forma eficiente, estruturada e alinhada às nossas expectativas. No dia das atividades, chegamos algum tempo antes para organizar o espaço e prepará-lo para as dinâmicas. Cada membro se engajou ativamente, e então iniciamos as tarefas, sempre considerando as aptidões e disponibilidade de cada um.

É sabido que situações inesperadas são inerentes ao trabalho acadêmico, e o nosso não é exceção — as adversidades se fazem presentes, e nesse projeto temos que enfrentar diversas situações complicadas. A primeira dificuldade enfrentada é a escolha de um público para o projeto, sendo consideradas diversas opções até que, por indicação de um membro do grupo, conseguimos chegar a um consenso. Somando-se a isso, um integrante sofre um acidente e não comparece à execução da ação. Além disso, no dia das atividades nos vemos forçados a mudar algumas coisas do planejamento conforme julgamos necessárias. Esses acontecimentos em conjunto influenciam o desenvolvimento do que foi planejado e exigem a nossa capacidade de nos adaptar e mudar os planos quando for necessário, o que muitas vezes não é fácil, e o desenvolvimento dessa habilidade é imprescindível em práticas futuras, especialmente na profissão Médica.

Ademais, precisamos destacar também nesse relato a importância do tema trabalhado da nossa experiência durante a ação . As crianças durante a execução da ação mostram muita adesão ao tema e compartilham experiências pessoais, o que demonstra que questões relacionadas à saúde mental já atingem esse público. Com isso, se torna imprescindível que esse tema seja trabalhado também por outros estudantes e profissionais para ampliar essa discussão.

Contudo, todas as experiências e aprendizados são imprescindíveis para o sucesso do projeto, e a maior lição que vamos carregar ao longo de nossas vidas é a importância do planejamento, de conhecer bem o público que desejamos trabalhar e a valorização do trabalho em equipe. Além disso, todos os materiais estudados e as discussões em sala de aula são componentes essenciais para esse desfecho positivo.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Vemos que a participação no projeto “Novos passos: A saúde em emoção” traz enriquecimento em diversos quesitos, tanto para os acadêmicos envolvidos quanto para o público colaborador. É notável a capacidade do grupo de estudantes de construir um ambiente acolhedor, tanto por meio da visita prévia ao dia da ação, quanto da utilização de músicas escoteiras e da implementação de atividades envolvendo os participantes. Além disso, notamos o desenvolvimento da comunicação respeitosa e a adaptação rápida, possível através dos vínculos afetivos cultivados com a comunidade extramuro. Esses vínculos também estimulam um olhar atento ao próximo, fugindo da hierarquização típica do mundo acadêmico, e uma maior valorização da fase da segunda infância. Por fim, podemos afirmar que essa comunicação é aprimorada pelo uso do princípio freiriano da escuta ativa que seguimos durante toda a ação. A aplicação do embasamento científico das aulas de Projeto de Extensão, Pesquisa e Ensino, de Inteligência Emocional e de Comunidades: Projetos Integrados em Saúde e Ensino se torna possível com o auxílio das atividades lúdicas realizadas, servindo de base para o reconhecimento, verbalização e compartilhamento das emoções e para o desenvolvimento da empatia. Diante disso, podemos inferir que os objetivos abordados estão sendo atingidos de forma organizada e estruturada, pois nos faz o desafio de trabalhar no futuro com jovens de 13 a 17 anos, sempre visando aprimoramento profissional.

5 REGISTROS VISUAIS

Figura 28 - Registros do dia da ação

Fonte: Autoria própria.

Figura 29 - Equipe com a professora Izabel na última aula antes da entrega do relato

Fonte: Autoria própria.

Figura 30 - Logomarca

Fonte: Autoria própria.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. ***Base Nacional Comum Curricular.*** Brasília: Ministério da Educação, 2017. Disponível em: https://basenacionalcomum.mec.gov.br/. Acesso em: 19 abr. 2025.

COLLABORATIVE FOR ACADEMIC, SOCIAL, AND EMOTIONAL LEARNING. **What is SEL?**. Chicago: CASEL, 2020. Disponível em: https://casel.org/what-is-sel/. Acesso em: 20 abr. 2025.

DAMÁSIO, António. **O erro de Descartes**: emoção, razão e o cérebro humano. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. 22. ed. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

FREUD, Sigmund. **Além do princípio do prazer.** Tradução: Sérgio Tellaroli. 1. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2010.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional.** Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

MACEDO, Lino de. **Ensino e aprendizagem**: novas perspectivas. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Diretrizes para a promoção da saúde mental nas escolas.** Genebra: OMS, 2021.

PIAGET, Jean. **O juízo moral na criança.** São Paulo: Ática, 1994.

VYGOTSKY, L. S. **A formação social da mente**: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores. 4. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1991.

AGRADECIMENTOS

Chegamos ao final desta etapa com o coração cheio de gratidão. Esta experiência foi fundamental para nosso crescimento acadêmico e pessoal. Aprendemos muito, desde a redação dos textos até a apresentação do projeto, e cada momento contribuiu para nossa formação. Agradecemos imensamente aos queridos professores pelo apoio e orientação durante todo o processo.

MUITO OBRIGADO!

Capítulo 11

RELATO DE EXPERIÊNCIA DE PROJETO DE INTERVENÇÃO “REFLORESCER NA MATURIDADE”: FORTALECENDO O AUTOCUIDADO*

Angelo Silva
Brenda Pereira Sabino
Gabriel Sampaio
Ingrid Oliveira
Ludmyla Soares
Marcus Silva
Maria Clara Fiuza
Nilcelly Ferreira
Alisson Dias Gomes
Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger

* Relato de Experiência construído nas disciplinas “Projeto Extensão, Pesquisa e Ensino I” e “Método Científico e Medicina baseada em evidências I”, ministradas em 2025, pelos professores doutores Alisson Dias Gomes e Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger, no Curso de Medicina do Centro Universitário Santo Agostinho, Teresina (PI).

RESUMO
As palavras autoestima e autocuidado estão profundamente ligadas ao universo feminino. De maneira geral, é comum que as mulheres tenham uma inclinação natural para zelar por si mesmas e, sobretudo, pelas pessoas ao seu redor. No entanto, para aquelas que vivenciam a experiência da maternidade, esse cuidado consigo pode ser deixado em segundo plano diante dos desafios diários impostos pela criação dos filhos, especialmente quando se trata de crianças atípicas, cujas demandas exigem ainda mais energia física e emocional. Diante dessa realidade, o projeto de intervenção “Reflorescer na Maturidade” foi idealizado com o propósito de promover a conscientização sobre a importância do autocuidado emocional, físico e social, com foco na valorização da autoestima. O objetivo é possibilitar que essas mulheres reconheçam seu valor para além da função do cuidado, desenvolvendo uma nova percepção de si mesmas. Desde o momento da acolhida, passando pela roda de conversa até a construção simbólica da árvore do autocuidado, vivenciou-se um processo transformador. Dessa maneira, foi possível observar a desconstrução de pensamentos autodepreciativos e o surgimento de novas atitudes baseadas no amor-próprio, contribuindo para a formação de um ambiente acolhedor, onde todas as participantes puderam florescer em sua individualidade e força.

Palavras-chave: mulheres; autoestima; autocuidado.

1 INTRODUÇÃO

A atividade teve como marco referencial os planos de ensino das disciplinas Projeto de Extensão, Pesquisa e Ensino I e Método Científico e Medicina Baseada em Evidências I, que propuseram o projeto em conjunto com as disciplinas de Comunidades I e Inteligência Emocional. Foi proposto que cada grupo de alunos do curso de Medicina elaborasse um projeto de intervenção direcionado a determinado público de modo a abordar a temática da “Saúde Emocional”.

Após levantamento de dados, nosso grupo interessou-se em trabalhar com pessoas que cuidam de crianças atípicas. Nessa lógica, segundo dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) Contínua, em 2023, aproximadamente 8,9% da população brasileira apresentava algum tipo de deficiência, o que corresponde a mais de 18,6 milhões de pessoas. Dentre esse grupo, 4,1% são crianças com idades entre 2 e 9 anos. Nesse cenário, observa-se que muitas dessas crianças dependem intensamente dos cuidados maternos para seu desenvolvimento e bem-estar. No entanto, as mulheres que exercem essa função enfrentam inúmeros desafios, como a ausência de apoio social, discriminação, sobrecarga de tarefas, além

de impactos emocionais significativos, como baixa autoestima, isolamento, depressão e ansiedade (IBGE, 2023; Souza; Silva, 2025).

Diante dessa realidade, o Projeto de Intervenção “Reflorescer na Maturidade” foi idealizado com o objetivo de fortalecer a saúde emocional de mulheres que vivenciam o papel de cuidadora de crianças atípicas. A iniciativa é voltada às mulheres que cuidam de crianças atendidas pela Associação Ninar de Amparo às Crianças com Deficiência (ANACD), em sua maioria com diagnóstico de paralisia cerebral, por meio de dinâmicas fundamentadas na abordagem da Educação Popular, proposta por Paulo Freire.

Por intermédio da Professora Izabel Herika, nós tivemos a oportunidade de conhecer ANACD, uma entidade que nos chamou atenção pelo compromisso com a inclusão e cuidado integral de crianças com deficiência. A experiência intervencionista realizada em maio de 2025 nos permitiu compreender a importância do trabalho interdisciplinar na promoção da saúde, do desenvolvimento e da qualidade de vida dessas crianças e de suas famílias.

A ANACD é uma associação sem fins lucrativos fundada em outubro de 2023, com sede no município de Teresina, capital do Piauí. A instituição presta assistência a crianças com deficiência, com idade de 0 a 12 anos, cujas famílias se encontram em situação de vulnerabilidade social. Seu principal objetivo é, mediante o acolhimento institucional, acompanhamento constante e suporte material, contribuir para o acesso das famílias assistidas às melhores condições de vida.

Nessa experiência, buscamos promover uma reflexão crítica sobre a autoestima e o autocuidado dessas mulheres de modo a contribuir para o resgate de sua autonomia e bem-estar emocional. Assim, buscou-se fortalecer a saúde emocional assim como as práticas de autocuidado de mulheres que cuidam de crianças com deficiência mediante o estímulo à troca de experiências e saberes, a facilitação da identificação e da compreensão de como as próprias emoções se manifestam no cotidiano, a sensibilização para a valorização para a sua potencialidade individual para além do papel de cuidadora bem como pelo incentivo à criança e a manutenção de rotinas de autocuidado realistas e sustentáveis.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência sobre o projeto “Reflorescer na Maturidade”, o qual foi executado nas instalações da Associação Ninar de Amparo às Crianças com Deficiência (ANACD), situada na Rua Eurípedes Aguiar, nº 790, no bairro São Pedro, em Teresina – PI. A recepção das participantes ocorreu na sede da ANACD, ao som da música “Maria, Maria”, de Milton Nascimento, proporcionando um ambiente acolhedor e sensível à proposta da iniciativa.

O primeiro momento foi marcado pela acolhida das participantes, ocasião em que estabelecemos o primeiro contato com o público. Nesse instante, distribuímos crachás de identificação. Convidamos, então, as mães, acompanhadas de seus filhos, a se dirigir a uma sala reservada para a apresentação formal do projeto, onde detalhamos os objetivos, a metodologia empregada e a relevância do tema proposto. Para isso, utilizamos um folder informativo. Simultaneamente, as crianças foram encaminhadas para uma antessala, onde participaram de atividades lúdicas conduzidas por estudantes do curso de Psicologia.

Em seguida, teve início a primeira etapa da dinâmica intitulada “Reflorescendo Juntas”, na qual as participantes foram convidadas, de forma voluntária, a compartilhar aspectos de sua rotina, sentimentos relacionados ao cotidiano, bem como percepções sobre autoestima e práticas de autocuidado. Ao final desta atividade, estimulamos cada participante a expressar suas reflexões por meio de palavras-chave, que foram registradas por nós, integrantes do grupo, em uma cartolina ilustrada com o desenho de uma árvore.

Posteriormente, desenvolvemos o momento denominado “Reflorescer”, estruturado como uma roda de conversa centrada nas temáticas do autocuidado e da autoestima. Nesse contexto, aplicamos a dinâmica “Marque e Conceitue”, composta por nove frases relacionadas ao autocuidado, dispostas em forma de tabela. Orientamis As mães a refletir sobre cada enunciado, relacionando-o às suas vivências pessoais. A cada discussão, a frase abordada era riscada do quadro, promovendo a continuidade da conversa até que todas as proposições fossem debatidas, gerando um espaço de escuta ativa, troca de experiências e fortalecimento mútuo.

Na sequência, realizamos a segunda parte da dinâmica “Reflorescendo Juntas”, na qual convidamos as participantes a pintar as pontas dos dedos e registrar suas digitais ao redor dos galhos de uma árvore desenhada em cartolina, simbolicamente denominada “Árvore do Autocuidado”. Este momento foi acompanhado por uma reflexão coletiva sobre os aprendizados adquiridos ao longo da roda de conversa. Encorajamos as participantes a compartilhar, espontaneamente, percepções e mudanças que desejam implementar em suas rotinas, com foco no autocuidado.

O encerramento das atividades foi marcado por um momento simbólico, com a entrega de flores e brindes às participantes, seguido de um momento de confraternização, no lanche. Nessa ocasião, convidamos uma das participantes a gravar um vídeo expressando suas impressões sobre o evento, sugestões de aprimoramento e considerações finais.

3 DESENVOLVIMENTO

O autocuidado pode ser caracterizado como um comportamento autônomo, deliberado e consciente na condução da vida mediante ações autodirigidas, contudo, inseridas em um panorama ambiental e social específico. Nesse sentido, o indivíduo que pratica o autocuidado com responsabilidade tende a contribuir de forma mais efetiva no cuidado àqueles cuja capacidade de exercerem o próprio autocuidado está limitada ou impossibilitada (Fisher; Burda; Rosaneli, 2022).

Ademais, existem três tipos de fatores de proteção contra o adoecimento: os fatores relacionados ao apoio do meio ambiente, os fatores familiares e os fatores individuais. Desse modo, os sujeitos que possuem uma boa autoestima apresentam uma maior capacidade de tomar decisões sobre os seus comportamentos e, por conseguinte, conseguir adaptar-se às mudanças necessárias para o enfrentamento das situações que possam lhe exigir uma resposta para o não adoecimento (Pinheiro *et al*., 2023).

A experiência de cuidar de uma criança com deficiência, a exemplo da Paralisia Cerebral (PC) não é uma tarefa fácil, pois a realidade pode variar conforme fatores ambientais e a gravidade da lesão. A PC pode ser definida como “as perturbações

permanentes a nível neurológico e de caráter não gradual que se apresentam no cérebro infantil, ainda em desenvolvimento, nos períodos pré, péri e pós-natal, e que originam desordens no desenvolvimento da postura e a nível motor". Na esteira desse raciocínio, cada família pode reagir à chegada de um filho com PC de forma única, pois a maneira de experimentar cuidado à criança é singular para cada família. Dessa forma, algumas famílias podem fortalecer a união entre seus membros em prol do cuidado, enquanto outras tendem a desagregar-se (Silva, 2022).

> A sobrecarga do cuidador é entendida como um constructo multidimensional que afeta as emoções e, naturalmente, os seus recursos. Esta advém do cuidado a indivíduos com dependência física e/ou perturbação intelectual, que precisam de atenção e cuidados. [...] Afeta também negativamente vários domínios da vida do cuidador, nomeadamente [...] responsabilidades de trabalho ou privacidade pessoal (sobrecarga objetiva) e aumenta ainda os níveis de stresse e de ansiedade (sobrecarga subjetiva) (Silva, 2022, p. 13).

Diante dessa realidade, uma abordagem educativa adequada a mulheres que cuidam de crianças atípicas deve utilizar-se dos princípios da Política Nacional de Educação Popular em Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde (PNEPS-SUS), a qual propõe uma "prática político-pedagógica que perpassa as ações voltadas para a promoção, proteção e recuperação da saúde, mediante o diálogo entre a diversidade de saberes, o incentivo à produção individual e coletiva de conhecimentos e a inserção destes no SUS". Entre os princípios dessa política, destaca-se a amorosidade e a construção compartilhada de conhecimento, os quais correspondem, respectivamente, à ampliação do diálogo na ação educativa por meio da incorporação da sensibilidade e aos processos comunicacionais e pedagógicos na perspectiva de transformar de modo coletivo as ações de saúde (Brasil, 2013).

A receptividade e a disposição para participar das mulheres presentes durante as dinâmicas, especialmente durante a roda de conversa, foram a chave para que o momento tenha sido bastante proveitoso, assim como a proatividade dos alunos de Psicologia que nos auxiliaram no acolhimento das crianças presentes. Destacamos o fato de uma das participantes, Navegantes, mãe de 9 filhos, ter levado seu filho de 2 meses para o dia do projeto. Além disso, observamos que outra participante, Mauricélia, no começo estava mais retraída, mas ao longo das dinâmicas, sentiu-se mais à vontade. Sua filha, Ana Vitória, também estava presente e parecia também bastante retraída, mas, com o acolhimento e as atividades proporcionadas tanto por nós quanto pelos alunos de Psicologia, começou a sentir-se também mais à vontade.

Os acolhimentos proporcionados pelos discentes de Psicologia às crianças durante a execução do projeto nos remetem à importância da interdisciplinaridade, conceito estudado na disciplina Projeto de Extensão, Pesquisa e Ensino I, o qual consiste em um processo inter-relacionado de conhecimentos e práticas que transcende o campo do ensino e da pesquisa no que se refere de forma estrita às disciplinas científicas. A partir desse processo, o conhecimento deixa de ser algo setorizado e torna-se integrado, no qual as disciplinas interagem entre si, em uma atitude de sintonia e inclusão diante do conhecimento (Oliveira *et al*, 2021).

Algumas intercorrências foram observadas como a necessidade de reorganização da decoração, o atraso de algumas mães e o fato de ter faltado a tabela com as palavras que seria utilizada na dinâmica da roda de conversa. No entanto, nós, participantes do grupo, estávamos trabalhando em uma sintonia adequada o que permitiu que essas situações fossem contornadas e levou à uma execução que fluiu melhor do que o esperado. Além disso, cada um de nós colaborou de alguma forma, seja participando da conversa, servindo água e lanches, entregando lembrancinhas ou registrando tudo em fotos e vídeos — registros que eternizaram esse dia e mostraram, de forma concreta, o resultado do esforço coletivo que foi esse projeto.

Nesse panorama, a disciplina Comunidades: Projetos Integrados em Saúde, orientada pela professora Adriana, é fundamental para compreendermos o papel da medicina no contexto da atenção primária e na promoção da saúde coletiva. Os temas discutidos em aula — como educação em saúde, determinantes sociais e o funcionamento da atenção primária — ampliaram nossa visão sobre a importância de estratégias integradas e interdisciplinares no cuidado à saúde. Outra disciplina que nos guiou na execução do projeto foi a de Inteligência Emocional, ministrada pelo professor Carlos Eduardo, a qual tem abordado temas como validação emocional, inflexibilidade e flexibilidade psicológica, que nos convida a refletir sobre nossas próprias atitudes, tanto no contexto pessoal quanto profissional, promovendo o avanço da medicina consciente.

A saúde emocional pode ser definida, de acordo com a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) como um estado de bem-estar no qual o indivíduo desenvolve suas habilidades, trabalha produtivamente, lida com os fatores estressantes normais da vida e consegue contribuir com a sociedade. Assim, torna-se necessário enfatizar a importância de respeitar os próprios limites e de promover

qualidade de vida a si mesma, de modo a resgatar a identidade da mulher além do papel de mãe e/ou cuidadora por meio de uma jornada de autocuidado e de autoconhecimento (Organização Pan-Americana de Saúde, OPAS, 2024; Souza; Silva, 2025).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto “Reflorescer na Maturidade” representou um marco significativo tanto para a equipe executora quanto para as participantes. Para nós, alunos, foi uma jornada de intenso crescimento pessoal e acadêmico. Apesar das apreensões iniciais quanto à concretização dos nossos planos, o projeto superou as expectativas, demonstrando a importância do planejamento e da flexibilidade.

Foi notório o impacto positivo nas mães e cuidadoras. A motivação para o autocuidado tornou-se evidente e o espaço acolhedor das rodas de conversa permitiu que expressassem seus sentimentos e compartilhassem vivências. Esse momento de troca foi enriquecedor para todos, o que reforçou nosso aprendizado sobre a resiliência e a força dessas mulheres.

Em retrospectiva, o objetivo geral do projeto – fortalecer a saúde emocional, a autoestima e as práticas de autocuidado de mulheres que cuidam de crianças com deficiência – foi plenamente alcançado. A participação ativa das mulheres nas rodas de conversa, onde puderam compartilhar suas rotinas, desafios e emoções foi crucial. Esse ambiente acolhedor facilitou a identificação de sentimentos como cansaço e sobrecarga, e o projeto conseguiu, efetivamente, incentivar a criação de rotinas de autocuidado, incluindo a promoção de atividades físicas e outras práticas essenciais para a autoestima.

Diante do exposto, percebe-se a importância das atividades extramuro para a formação médica, visto que os acadêmicos passam a aprimorar suas habilidades de trabalhar em equipe e têm a oportunidade de entender e influenciar realidades diversas, o que permite expandir o panorama de aprendizado para além das técnicas médicas.

O “Reflorescer na Maturidade” não apenas plantou sementes de autocuidado e bem-estar, mas também floresceu em um aprendizado inestimável para todos os envolvidos, reforçando a importância de iniciativas que olhem para a individualidade e para as necessidades das cuidadoras.

5 REGISTROS VISUAIS

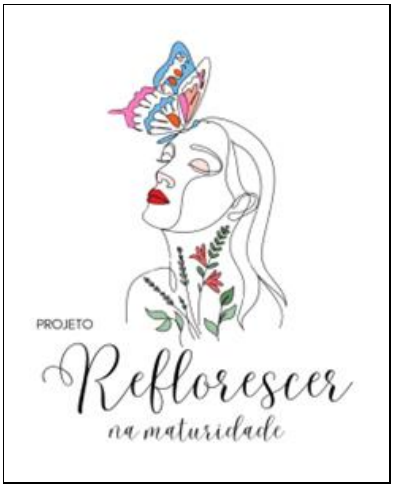
Figura 31 - Integrantes do grupo reunidos no dia da execução do Projeto

Fonte: Autoria própria.

Figura 32 - Grupo realizando a Roda de Conversa

Fonte: Autoria própria.

Figura 33 - Logomarca Projeto de Extensão



Fonte: Autoria própria.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 2761, de 19 de novembro de 2013**. Institui a Política Nacional de Educação Popular em Saúde no âmbito do SUS. Brasília, 2013.

FISHER, M. L.; BURDA, T. A; ROSANELI. O autocuidado para a saúde global: um compromisso ético com a coletividade. **Revista Holos**, v. 4, 2022.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) Contínua. Rio de Janeiro, 2023. Disponível em: https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de noticias/noticias/37317-pessoas-com-deficiencia-tem-menor-acesso-a-educacao-ao-trabalho e-a-renda. Acesso em: 20 abr. 2025.

OLIVEIRA, R. E. *et al*. A interdisciplinaridade na prática acadêmica universitária: conquistas e desafios a partir de um projeto de pesquisa-ação. **Revista da Avaliação Superior (Campinas)**, v. 26, n. 2, p. 377-400, 2021.

OPAS/OMS - Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde. **Saúde Mental.** Disponível em: https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental. Acesso em: 15 abr. 2025.

PINHEIRO, A. P. *et al*. Autoestima como fator protetivo para a saúde mental. Id Online. **Revista de Psicologia**, v. 17, n. 68, 2023

SILVA, I. A. **Sobrecarga, qualidade de vida, coping e resiliência: contribuições para o estudo de famílias com filhos com paralisia cerebral.** Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Universidade do Algarve, Faro, Portugal, 2022.

SOUZA, L.V.; SILVA, A. A. Os desafios da maternidade atípica: explorando a intervenção terapêutica para o processo de ressignificação na vida da mulher. **Revista Faculdades do Saber**, v. 10, n. 24, p. 658-670, jan. 2025.

Capítulo 12

RENASCER SÊNIOR: RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE O LÚDICO COMO CUIDADO EMOCIONAL*

André Luiz Ibiapina Leite
Erdenyse Scott Maia
Izadora Moita
Laurimary Caminha Veloso
Maria Alice Silva
Kauã Maranguape Brito
Alisson Dias Gomes
Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger

* Relato de Experiência construído nas disciplinas “Projeto Extensão, Pesquisa e Ensino I” e “Método Científico e Medicina baseada em evidências I”, ministradas em 2025, pelos professores doutores Alisson Dias Gomes e Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger, no Curso de Medicina do Centro Universitário Santo Agostinho, Teresina (PI).

RESUMO
Este relato de experiência apresenta os resultados do "Projeto Renascer Sênior", uma intervenção lúdica realizada na ILPI "Nosso Lar" (Teresina, PI) com o objetivo de fomentar a saúde emocional de pessoas idosas institucionalizados. Reconhecendo os desafios enfrentados por essa população, como o isolamento social e a falta de estímulo cognitivo, o projeto buscou promover o bem-estar e a qualidade de vida através de atividades lúdicas, participativas e criativas. Metodologias participativas foram empregadas para garantir o engajamento dos idosos, tal como atividades artística, cognitiva e sensorial foram desenvolvidas. A avaliação dos resultados permitiu identificar o potencial da ludicidade como ferramenta terapêutica e social para a população idosa. O relato detalha o planejamento, a implementação e a avaliação do projeto, descrevendo as atividades desenvolvidas, os métodos de avaliação utilizados e os resultados alcançados. Além disso, discute desafios como a adaptação das atividades às limitações físicas e cognitivas dos participantes e as lições aprendidas ao longo do projeto e para a promoção de um envelhecimento mais ativo e saudável.

Palavras-chave: Instituição de Longa Permanência; pessoa idosa; Saúde Emocional.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno global que tem gerado um crescente interesse em estratégias que promovam a saúde e o bem-estar na terceira idade. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2015) define o envelhecimento saudável como um processo contínuo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional, permitindo o bem-estar na idade avançada. Essa capacidade funcional, por sua vez, é entendida como a interação entre os recursos físicos e mentais do indivíduo e os ambientes em que ele está inserido, visando a realização de atividades consideradas importantes para sua sobrevivência e qualidade de vida.

Nesse contexto, a atividade lúdica emerge como uma ferramenta promissora para estimular a saúde mental, emocional e física de idosos, especialmente daqueles que residem em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs). O aumento da expectativa de vida, uma grande conquista da humanidade, tem proporcionado maior longevidade, tornando a velhice a fase da vida que mais cresce (Brasil, 2023). No entanto, o processo de envelhecimento acarreta transformações físicas, psicológicas e sociais que exigem atenção especial, à medida que a saúde, o estilo de vida e as perspectivas dos indivíduos se modificam.

Diante desse cenário, o projeto de intervenção foi realizado no dia 15 de maio, na Instituição de Longa Permanência para Idosos "Nosso Lar", localizada em Teresina, Piauí. O objetivo principal foi investigar o impacto da atividade lúdica na saúde emocional de idosos institucionalizados. Acredita-se que a atividade lúdica representa um recurso valioso na promoção da saúde mental, emocional e física dos idosos, desempenhando um papel importante na manutenção das capacidades cognitivas e motoras (Freire *et al*., 2012). Ao promover a interação social, a construção de laços e a revalorização pessoal, as atividades lúdicas podem contribuir para a criação de um ambiente mais acolhedor, reduzindo sentimentos de tristeza, ansiedade e depressão, e promovendo uma vivência mais digna e significativa na terceira idade.

2 METODOLOGIA

Este relato de experiência descreve a vivência dos alunos do 1º período do curso de Medicina do Centro Universitário Santo Agostinho durante uma atividade realizada com pessoas idosas residentes em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI), localizada na cidade de Teresina, Piauí. A ILPI “Nosso Lar”, é vinculada à Fundação Municipal de Saúde, acolhe atualmente 48 idosos em situação de vulnerabilidade social, todos com idade superior a 60 anos.

A atividade foi desenvolvida com base na metodologia participativa, visando promover o engajamento ativo dos idosos e dos discentes. O projeto, intitulado *Renascer Sênior*, foi cuidadosamente estruturado para proporcionar momentos de acolhimento, interação e estímulo às dimensões cognitivas, sensoriais e artísticas dos participantes.

Inicialmente, realizamos um momento de acolhimento, no qual os idosos foram recebidos ao som de música ambiente, criando um ambiente acolhedor e receptivo. Durante esse momento, os participantes foram identificados individualmente. Em seguida, apresentamos a proposta da atividade lúdica e sua importância para a saúde emocional, com o apoio de um recurso visual e interativo denominado “varal do conhecimento”, que facilitou a comunicação das informações de forma clara, dinâmica e acessível.

Com o cenário previamente organizado, desenvolvemos três estações temáticas rotativas, com foco na estimulação cognitiva, sensorial e artística. Os idosos foram divididos em grupos para que todos pudessem vivenciar cada uma das estações. Nós, os estudantes presentes, fomos responsáveis por recepcionar os participantes, acompanhá-los durante o percurso e auxiliar na realização das atividades.

As oficinas contaram com a utilização de materiais diversos, como tinta guache, pincéis, folhas A4 e uma “caixa mágica” contendo objetos com diferentes texturas, proporcionando estímulos multissensoriais aos idosos.

Ao final das atividades, promovemos um café da tarde como forma de encerramento e avaliação da ação. Nesse momento, realizamos uma roda de conversa com os idosos, em que foi solicitado que cada participante expressasse, por meio de uma palavra, como definia a experiência vivenciada. Nesta ocasião registramos cada respostas.

Para garantir o respeito à autonomia dos participantes, foi solicitado o consentimento livre e esclarecido, de forma verbal e/ou escrita, conforme o regulamento institucional. A participação foi voluntária, assegurando o direito de adesão ou recusa à atividade proposta.

3 DESENVOLVIMENTO

O relato desta experiência destaca a relevância de cada etapa da ação realizada com os idosos da Instituição de Longa Permanência “Nosso Lar”. Desde o início da atividade, observamos interesse, curiosidade e receptividade atribuídas pelas pessoas idosas, o que contribuiu significativamente para o êxito da proposta.

Na estação artística, criamos um espaço voltado à livre expressão, o qual revelou aspectos particularmente significativos, como a espontaneidade com que os idosos se dedicaram à escrita e ao desenho de seus próprios nomes. Essa manifestação autônoma indicou um possível desejo intrínseco de autoafirmação e de preservação da identidade, especialmente em um ambiente institucional, onde a autonomia pode, por vezes, ser limitada. Compreendemos que chamar os idosos

pelos seus nomes fortalece a identidade e a autoestima, pois os reconhece como indivíduos únicos. A espontaneidade na escrita dos nomes mostrou-se, portanto, um catalisador para a expressão da identidade e para o resgate da própria história de vida. Ainda nesta estação, além da escrita do nome, foi recorrente o desenho de casas, o que pode refletir memórias afetivas ou a representação simbólica do lar.

Segundo Paulo Freire (2005), a autonomia só pode ser vivida pelo próprio sujeito, reforçando a ideia de que pequenos gestos (como escrever o próprio nome ou ser chamado por ele) são expressões dessa capacidade de decisão e afirmação do eu.

Na estação cognitiva, foi apresentada uma sequência de objetos coloridos, organizados por cores, com o objetivo de serem memorizados pelos participantes. Em seguida, os objetos eram retirados de sua linha de visão, e os idosos eram convidados a relatar, na ordem correta, a sequência anteriormente apresentada. Avaliamos que a preservação da memória de curto prazo estava preservada na maioria dos integrantes, porém alguns dos presentes, observamos que a atenção e a concentração pareceram diminuída o que reflete uma performance reduzida em tarefas que exigem foco. Essa atividade teve como propósito estimular a mente, exercitando funções como memória, atenção e raciocínio lógico, fundamentais para a manutenção das capacidades cognitivas na terceira idade.

A importância do uso de atividades que estimulam memória e atenção como ferramentas importantes para promoção da qualidade de vida na velhice é citado por Neri (2007), que aponta a necessidade de manter o idoso cognitivamente ativo por meio de desafios adequados o que pode retardar o declínio das funções mentais e fortalecer a autonomia e autoestima.

Na estação sensorial, disponibilizamos uma “caixa mágica” contendo objetos com diferentes texturas, a fim de explorar a percepção tátil dos idosos. No decorrer dessa atividade, observamos que os participantes não apresentaram dificuldades em reconhecer o conteúdo disponibilizado na caixa. Acreditamos que essa estimulação é uma parte importante da avaliação multidimensional do idoso, podendo auxiliar na identificação precoce de alterações sensoriais ou problemas de sensibilidade, comuns com o avanço da idade.

O uso da “caixa mágica”, expressa o valor do estímulo tátil para atenção, integração sensorial e bem-estar, pois a estimulação multissensorial, incluindo o tato, é uma estratégia eficaz para promover a atenção, a consciência corporal e o bem-estar entre idosos institucionalizados (Lopes, R. O. C. *et al*. 2012).

Ao final das atividades, promovemos um café da tarde coletivo, com o objetivo de celebrar o momento e, simultaneamente, avaliar a experiência. Durante esse encerramento, realizamos uma roda de conversa na qual solicitamos que cada idoso expressasse, em uma única palavra, como definiria a vivência proporcionada. As respostas foram registradas pelos discentes responsáveis: 15 participantes classificaram a experiência como "excelente", 9 como "maravilhosa", 4 como "boa", e apenas 2 disseram não ter gostado.

Durante a ação vivenciamos alguns desafios na transição entre as estações pois alguns participantes demonstraram resistência em mudar de estação; diante disso, optamos por permitir que continuassem na mesma atividade, respeitando seu tempo de adaptação e engajamento o que impactou o ritmo da atividade. Vale ressaltar que a presença de limitações físicas e cognitivas, foram outros obstáculos encontrados. Essas dificuldades geraram um pequeno desequilíbrio no cronograma previsto, comprometendo a rotatividade esperada e exigindo flexibilidade por parte da equipe facilitadora.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Projeto Renascer Sênior alcançou seu objetivo primordial ao evidenciar o impacto positivo da ludicidade na saúde emocional de idosos residentes na ILPI “Nosso Lar”. As atividades cuidadosamente planejadas, abrangendo estímulos artísticos, cognitivos e sensoriais, proporcionaram um ambiente propício para a expressão da individualidade, o resgate de memórias afetivas e a promoção do bem-estar geral, promovendo a autonomia e o protagonismo da pessoa idosa nas atividades propostas.

A avaliação final, realizada por meio da roda de conversa, corroborou a eficácia da intervenção, com a maioria dos participantes expressando satisfação e classificando a experiência como “excelente” ou “maravilhosa”. Além disso,

observamos que o projeto contribuiu para a redução do isolamento social, o estímulo da criatividade e o fortalecimento dos laços afetivos entre os participantes.

Embora o Projeto Renascer Sênior tenha apresentado desafios na transição entre as estações e em relação às limitações físicas e cognitivas dos participantes, seus resultados são promissores e servem como um ponto de partida para futuras intervenções. Recomenda-se que outras ILPIs implementem atividades lúdicas semelhantes, adaptando as atividades às necessidades específicas de seus residentes Em suma, o “Projeto Renascer Sênior” demonstra o potencial da ludicidade para transformar a vida dos idosos institucionalizados, promovendo um envelhecimento mais ativo, saudável e feliz.

5 REGISTROS VISUAIS

Figura 34 – Equipe completa

Fonte: Autoria própria.

Figura 35 – Desenvolvimento da realidade

Fonte: Autoria própria.

Figura 36 - Logomarca – Renascer Sênior

Fonte: Autoria própria.

REFERÊNCIAS

ALVES, M.B et al. **Instituições de longa permanência para idosos**: aspectos físico estruturais e organizacionais. Escola Anna Nery.21(4). 2017. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/ean/v21n4/pt_1414-8145-ean-2177-9465-EAN-2016-0337.pdf. Acesso em: 22 de abr. de 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Gestão do Cuidado Integral. **Guia de cuidados para a pessoa idosa** [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Gestão do Cuidado Integral. — Brasília: Ministério da Saúde, 2023.

FREIRE, S. H. S. et al. A importância das atividades lúdicas no processo de envelhecimento. **Revista Kairós**: Gerontologia, São Paulo, v. 15, n. 4, p. 79–92, 2012.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. 43. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2005.

LOPES, R. O. C*. et al.* Estimulação cognitiva em grupos: um relato de experiência com idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 15, n. 4, p. 805-812, 2012.

NERI, A. L. **Qualidade de vida na velhice**: enfoque multidisciplinar. Campinas: Alínea, 2007.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório mundial de envelhecimento e saúde**. Genebra: OMS, 2015. Disponível em: https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy ageing. Acesso em: 22 abr. 2025

Capítulo 13

RELATO DE EXPERIÊNCIA: TRISSOMOS DE AMOR – CUIDANDO DE QUEM CUIDA*

Arthur Gonçalves Costa
Aylla Vitoria Pereira de Souza
Débora Ohana Sampaio Medina Paulo
Felipe Martinho Ferreira Mesquita
João Victor de Oliveira Gualberto
Kemilly Karolany Cruz da Silva
Marilia Gabriela Mendes do Chantal
Alisson Dias Gomes
Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger

* Relato de Experiência construído nas disciplinas “Projeto Extensão, Pesquisa e Ensino I” e “Método Científico e Medicina baseada em evidências I”, ministradas em 2025, pelos professores doutores Alisson Dias Gomes e Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger, no Curso de Medicina do Centro Universitário Santo Agostinho, Teresina (PI).

RESUMO
Desenvolvemos o projeto de extensão “Trissomos de Amor – Cuidando de Quem Cuida” na Associação Down The Amo em Teresina-PI, que visa assistir, ouvir efetivamente e fortalecer afetivamente os familiares de crianças com síndrome de Down. Nossa intervenção foi baseada nos princípios da educação popular e metodologias participativas, privilegiando o conhecimento construído coletivamente e valorizando o saber dos participantes. As atividades desenvolvidas, incluindo a dinâmica da Árvore da Vida, as rodas de conversa, a reflexão individual e o bingo temático, fomentaram espaços de diálogo, compartilhamento e ressignificação de experiências. Esta experiência proporciona uma oportunidade de conectar o conhecimento teórico a uma atividade de extensão, contribuindo assim para a formação de competências para o aprendizado médico, que incluem empatia, comunicação eficaz, escuta sensível e atitude ética. Percebemos que muitas dificuldades encontradas por esses pais não são, em primeiro lugar, decorrentes da síndrome, mas sim de barreiras sociais e estruturais. Acreditamos que experiências desse tipo são essenciais na formação em saúde, pois contribuem para o fortalecimento de uma prática integral, equitativa e humanizada, além de revigorar o papel social do profissional de saúde como agente de mudança na realidade das comunidades em que atuam.

Palavras - chave: Extensão Universitária; humanização; Síndrome de Down; Educação Popular; atenção.

1 INTRODUÇÃO

Na condição de estudantes de graduação do curso de medicina do Centro Universitário Santo Agostinho (UNIFSA), a experiência foi para o movimento de construção e implementação de uma extensão para a disciplina Projeto de Extensão, Pesquisa e Ensino (PEPE 1), juntamente com a disciplina Método Científico e Medicina Baseada em evidencias 1. Nosso projeto foi realizado em 17 de maio de 2025, na Associação Down The Amo, familiares e amigos de indivíduos com síndrome de Down, na Avenida João XXII, 2309, São Cristóvão, Teresina-PI. Foi uma experiência de 2,5 horas de duração, e participar de nossas primeiras atividades de extensão como acadêmicos revelou-se uma parte importante de nossa formação acadêmica e pessoal. Pudemos colocar em prática as informações adquiridas em sala de aula em situações reais, aproximando-nos das demandas sociais e fortalecendo o compromisso ético e humanizador de uma prática médica.

Nosso objetivo para a construção do projeto foi formular um processo de auto cuidado envolvendo os familiares de crianças com síndrome de Down, desenvolvido através de uma abordagem participativa, dialógica e educativa, respeitando o tempo e o conhecimento dos participantes, com a intenção de destacar o valor da escuta, o reforço dos laços afetivos e a convivência coletiva. A decisão sobre quem seria o nosso público foi uma das mais cuidadosamente consideradas e mais importantes de todas. Nossa intenção desde o início era cuidar de quem cuida, e dar a esses familiares um espaço para um pouco de apoio, de escuta, de reflexão e de integração.

O tema abordado é relevante, não apenas na ação específica, mas especialmente dialoga diretamente com os princípios da pedagogia do oprimido de Paulo Freire, reconhecendo essas mulheres como sujeitos de ação, criadoras de conhecimento a partir de suas experiências. Através de atividades interativas com aproximadamente 40 participantes, defendendo um círculo de diálogo, construímos um fórum entre estudantes e pais.

Pudemos ouvir novas e poderosas histórias de vida que mudaram nossa própria perspectiva sobre os tipos de vidas que essas mulheres estão vivendo. Adquirimos uma riqueza a partir de suas experiências, que aumentou nosso compromisso não apenas como responsabilidade social, mas ao mesmo tempo nossos sentimentos de empatia e sensibilidade em relação a nós, futuros profissionais. Esta experiência nos permitiu ver o impacto tangível do cuidado compartilhado e da escuta como ferramentas transformadoras na extensão universitária.

2 METODOLOGIA

Este protocolo de intervenção foi aplicado com parentes de crianças com síndrome de Down, participantes do projeto Trissomos de Amor, na sede da Associação Down The Amo. Foi baseado nos princípios da educação popular, privilegiando a escuta sensível, o valor do conhecimento dos sujeitos e a construção do conhecimento coletivo. A atividade foi planejada em um ambiente inclusivo e acolhedor.

O primeiro instante foi o acolhimento propriamente dito, um café da manhã conjunto de todos os participantes, com música cuidadosamente programada para um ambiente de boas-vindas e abertura. Este primeiro momento buscou criar um clima de amor e confiança, aproximando os pais e tornando-os emocionalmente preparadas para a experiência.

Em seguida, realizamos a dinâmica "Árvore da Vida", uma intervenção criada para aos familiares de crianças com síndrome de Down, originalmente estabelecida por Ncazelo Ncube e David Denborough (NCUBE; DENBOROUGH, 2008), voltada para a escuta narrativa de histórias de vida e para fortalecer vínculos e identidades. A árvore foi uma metáfora usada para representar cada mãe e pai de forma figurativa, considerando os altos e baixos na vida de cada familiar, seus valores e sonhos. Áreas específicas da árvore foram preenchidas com conteúdos que direcionaram a escuta e a expressão dos participantes.

O procedimento foi o seguinte:

• Raízes: os participantes foram convidados a pensar e escrever sobre facetas de suas raízes - suas histórias, de onde vêm, as pessoas que importaram, valores absorvidos de suas famílias, o que carregam como portadores de seu desenvolvimento pessoal. Esta foi uma ocasião em que cada participante pôde se reconectar com seu fundo afetivo e cultural.

• Tronco: nesta seção da árvore, os parentes foram inspirados a articular suas forças, capacidades e aprendizados desenvolvidos ao longo da vida e particularmente na maternidade e paternidade. Eles refletiram sobre o que tornou possível para eles persistirem e alguns dos desafios que enfrentaram. O tronco simbolizou as habilidades práticas, emocionais e espirituais que usam para continuar.

• Galhos: os galhos representaram os sonhos, desejos e projetos que cada participante vislumbra para o futuro — para si mesmos, bem como para seus filhos e família. Foi um momento para olhar para frente, sem desconsiderar os afetos e esperanças que enriquecem suas jornadas.

• Frutos: esta foi a fase menos descritiva da proposta. As respondentes responderam a dois itens básicos: “Quem sou eu? e “Qual é um sonho que levo comigo?” Tais respostas foram escritas ou desenhadas no fruto da árvore. A ideia era

fazê-los refletir sobre sua própria identidade além de serem cuidadores e respeitar seus próprios sonhos, que geralmente se perdem na correria do dia a dia.

Ao final da construção da árvore, seguiu-se um círculo de diálogo onde as mães e os pais voluntariamente apresentaram suas árvores e elaboraram sobre elas. Tal momento foi necessário para catalisar a escuta ativa, empatia e identificação entre os participantes. Nada foi imposto ou forçado a eles, mas foram levados a falar sobre suas próprias construções simbólicas, respeitando o tempo e espaço de cada um. O grupo foi construído através da horizontalidade e respeito, o que potencializou vínculos afetivos e o valor de suas histórias.

Esta etapa foi profunda e envolvente e acompanhada por um dos momentos mais emocionantes do projeto. Foi incrível ver nas trocas o quanto todos têm histórias, desafios, conquistas que muitas vezes não são expressas sob as camadas do pesado cuidado diário. Através do compartilhamento de experiências, as pessoas conseguem ressignificar seus caminhos, identificar suas próprias forças e sentir que fazem parte de uma rede de apoio e afeto.

A terceira dimensão estava relacionada à dinâmica do papel, uma atividade aparentemente modesta, mas muito importante, onde cada um foi levado a parar e pensar não apenas sobre si mesmo, mas também sobre reconhecer identidades além do cuidado. Um Post-it foi com palavras significativas para que cada um tivessse um momento para refletir sobre tais questões simultaneamente simples e profundas. A ideia era dar uma pausa, um espaço de escuta interna, onde cada um dos integrantes pudessem se ver com atenção e cuidado.

Ao final deste momento de reflexão, todos tiveram a oportunidade de compartilhar seus pensamentos com o grupo, se desejassem. As falas que surgiram foram fortes e apaixonadas, contribuindo para uma atmosfera de acolhimento, reconhecimento e consideração recíproca. A dinâmica, mesmo que por um momento ali, permitiu discussões importantes sobre identidade e sonhos do pai e da mãe que tanto cuida quanto sente, deseja e existe além das funções em sua vida.

Como parte da intervenção, também organizamos um bingo temático, adaptado para este momento particular. As cartelas continham termos de significado simbólico - amor, triunfo, fé, bravura, acolhimento, fortaleza e paciência - e evocavam ou englobavam a experiência materna e paterna não normativa. A dinâmica foi

apresentada de forma semelhante ao bingo clássico, com um toque emocional e fresco. Sempre que uma palavra era sorteada, era lida e podiam-se ver sorrisos de reconhecimento nas pessoas que se identificavam com elas. Isso ajudou a criar um ambiente muito descontraído e feliz. No encerramento, quatro presentes foram entregues às mães vencedoras, escolhidos para simbolicamente representar nossa apreciação por todos que estavam presentes e totalmente engajados. Por mais simples que a atividade possa ter sido, ela colocou a construção de relacionamentos e unidade firmemente no mapa.

Para encerrar a intervenção, foi aplicado um questionário pessoal na tentativa de obter insights sobre os sentimentos das pessoas em relação à intervenção. O instrumento consistia em uma pergunta objetiva (o participante responderia seu nível de satisfação com a atividade) e uma pergunta aberta (O que você mais gostou?). Os membros completaram o questionário anonimamente. O retorno foi altamente positivo: as mães e pais estavam completamente satisfeitos com a intervenção, relatando especialmente: o acolhimento; a escuta respeitosa; a velocidade das dinâmicas; os detalhes. Esta última fase reiterou que os menores atos, se criados com empatia, têm o poder de mudar a vida das pessoas e contribuir para a construção de espaços humanos e afetivos genuínos.

3 DESENVOLVIMENTO

A participação no projeto ofereceu à equipe uma experiência rica e significativa, especialmente pelo contato com mães e pais de crianças com síndrome de Down. A escuta atenta às suas trajetórias, sonhos e dificuldades possibilitou um momento de profunda sensibilização, aprendizado e reflexão, indiretamente relacionado ao conteúdo teórico dos primeiros anos do curso de Medicina.

No desenvolvimento do projeto e nos encontros realizados, foi possível ver de forma prática conceitos discutidos na teoria, como escuta consciente, empatia, acolhimento, singularidade da pessoa. Os relatos das mães e pais mostraram o sofrimento sentido no atendimento, desafios como indisponibilidade, discriminação e a ausência de políticas públicas efetivas, bem como esforços e resistências que se aproximam dos princípios de integralidade e equidade do Sistema Único de Saúde

(SUS), tão discutidos nas instituições de ensino. Essa experiência iluminou o fato de que a prática da medicina vai além da expertise técnico-científica e deve incluir uma profunda relação humana com o outro.

Aprendemos que ouvir, acolher e valorizar os caminhos familiares representa também um ato terapêutico, que fortalece o vínculo e melhora o processo saúde mental. Cada sonho descrito — desde querer que seus filhos possam andar, falar ou se comunicar com mais sucesso — o poder da escuta, como agente de revolução social e emocional, tomou forma. O que se destaca como principais lições aprendidas é o fato de que os profissionais de saúde devem ser formados não apenas para qualificar o diagnóstico clínico, mas também as sensibilidades, os afetos, os contextos sociais que entrelaçam pacientes e suas famílias. Isso também foi uma lição, mostrando que a falta de apoio da sociedade é barreira. Tudo isso apenas ressalta a necessidade urgente de formar médicos mais humanizados, éticos e dedicados à justiça social. No decorrer desse processo, alguns facilitadores da experiência bem-sucedida foram a abertura da Associação para receber o projeto, o desejo dos participantes de compartilhar suas histórias e a mobilização do nosso grupo acadêmico para criar um espaço de escuta guiado pelo respeito.

Por outro lado, no entanto, surgiram desafios, como lidar com temas emocionalmente carregados, a necessidade de proceder com cautela para não ofender, bem como o tempo limitado para aprofundar a conversa. Com base no exposto, propomos que esse tipo de atividade de extensão seja reforçado e ampliado em todos os cursos de saúde, e em particular no início da formação. Projetos como este promovem a aquisição de habilidades emocionais, morais e sociais necessárias na prática médica. Além disso, recomendamos que as instituições acadêmicas continuem apoiando conversas interdisciplinares que articulem teoria e prática, valorizando o protagonismo das comunidades atendidas e fortalecendo vínculos sociais. O projeto Trissomos de Amor nasceu com a proposta de trazer uma nova abordagem para mães e pais de crianças com síndrome de Down.

A roda de música foi criada como um momento de relaxamento e expressão de sentimentos. Familiares se emocionaram ao lembrar momentos de suas vidas ao som de músicas escolhidas. O exercício "Árvore da Vida" estendeu a sugestão de memória e nosso renascimento pessoal. Desenhando símbolos dos componentes da árvore (raízes, tronco, folhas, frutos), os membros puderam meditar sobre seus sonhos,

objetivos e lutas diárias. O significado foi um instrumento de autodescoberta e empoderamento na identidade materna e paterna.

Um dos momentos mais bonitos do projeto foi a roda de conversa liderada pela estudante Débora, ela proporcionou testemunhos sensíveis, ajudou a transmitir experiências e a formar conexões afetivas. Com sondagens estratégicas, temas relacionados à maternidade e paternidade não tradicional, às demandas diárias de cuidado e às lutas das mães e pais de crianças com síndrome de Down emergiram. Este espaço de fala foi um momento de empoderamento para cada participante, compartilhando emoções suprimidas. Vários descreveram a luta inicial com o diagnóstico e os esforços para aprender sobre a síndrome e o papel que desempenharam na criação de seus filhos.

Para tornar a roda de discussão um lugar mais sensivel, foram realizadas as "Dinâmicas do Post-it". Alguns estudantes colaram notas adesivas com palavras de amor e carinho embaixo das cadeiras dos pais antes da execução do projeto. À medida que eles indicavam a conclusão dessa atividade, eram convidados a ler a palavra procurada e compartilhar como ela as fazia sentir. Aquele momento foi de alívio, leveza e uma forma de entender que aquelas palavras de carinho eram tão necessárias nesse contexto.

Em seguida, seguiu-se o "Bingo da Trissomia", apresentando um cartão com frases sobre cuidado e amor e quatro mães foram homenageadas — incluindo uma das organizadoras da associação. As vencedoras ganharam kits de autocuidado, que as lembraram de cuidar de si mesmas. Ao final, foi entregue formulários para avaliarem nossa participação e desempenho durante a execução do projeto, ficaram livres também para fazerem sugestões do que poderia ter sido melhor ou assinar com notas de amor.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Participar do projeto junto à Associação DOWN THE AMO nos mostra um caminho incrível e catalisador na vida acadêmica da equipe. Isso não apenas permite a aplicação do conhecimento teórico adquirido no primeiro período de Medicina à prática, mas também permite mergulhar na vida de familiares com síndrome de Down,

resultando em crescimento pessoal e profissional. No decorrer do processo, a educação em saúde aparece como mais do que simplesmente domínio técnico-científico.

É necessário aprender a ouvir, ser simpático e receptivo, para um cuidado completo da pessoa e da alma humana. A relação com os pais que participaram do projeto revela que por trás de cada história há um peso afetivo, social e emocional que deve ser compreendido e respeitado, e que o olhar clínico de um médico não deve se dirigir apenas aos sintomas, mas sim buscando o contexto de cada um. Essa experiência afirma que o cuidado em saúde deriva do vínculo, confiança e respeito pelo outro como um ser humano pleno.

A forma como as histórias foram contadas, com verdade, sentimento e esperança, mostra que o diálogo é poderoso. Nos sonhos, desafios e conquistas dessas famílias, vemos que muitas das barreiras não estão só na condição genética, mas também nas barreiras sociais, estruturais e atitudinais que são impostas a elas. Isso apoia a responsabilidade social do profissional de saúde e a importância de agir de forma justa e equitativa.

Além disso, o projeto demonstra que a universidade pode e deve ser um agente de mudança social, diminuindo a distância entre estudantes e mundos frequentemente negligenciados. Esse tipo de movimento intelectual nos permite sair dos muros da academia e ter contato direto com a comunidade, ampliamos nossa compreensão do papel do médico como um indivíduo ético, empático e comprometido com o bem-estar coletivo. Nesse contexto, a relevância dos projetos de extensão que contribuem para o ensino, o serviço e a comunidade é clara. Essas experiências possibilitam o desenvolvimento de habilidades humanas essenciais, ao mesmo tempo que provocam reflexão sobre a prática.

Assim, acreditamos que experiências como essas devem ser incentivadas ao longo dos currículos das escolas de medicina, particularmente no início do curso, quando estamos construindo nossa visão e atitudes como futuros profissionais de saúde. Finalmente, esse caminho nos convida a continuar desenvolvendo um modelo médico mais atento e interdisciplinar em que a atenção e o cuidado com o paciente estarão sempre em primeiro plano. É a contribuição para a comunidade que é oferecida por meio dessa cooperação entre teoria e prática, que criaria o tipo de trabalhador da saúde que a comunidade precisa.

5 REGISTROS VISUAIS

Figura 37 - Equipe do projeto, juntamente da professora Dra. Izabel Herika

Fonte: Autoria própria.

Figura 38 - Equipe do projeto durante o café da manhã com música

Fonte: Autoria própria.

Figura 39 – Logomarca – Projeto de Extensão

Fonte: Autoria própria.

REFERÊNCIAS

BOFF, Leonardo. **Cuidar do cuidar**: ética do humano – compaixão pela Terra. Petrópolis: Vozes, 1999.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Cuidado à saúde da pessoa com síndrome de Down.** Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

CAMPBELL, Cathy. **Letting Them Die**: Why HIV/AIDS Prevention Programmes Fail. Oxford: James Currey, 2003.

CUNHA, G. R. Educação popular e deficiência: práticas e possibilidades. **Revista Brasileira de Educação Especial**, v. 25, n. 4, p. 623-640, 2019.

DENBOROUGH, David. **Práticas narrativas coletivas:** Respondendo a indivíduos, grupos e comunidades que vivenciaram traumas. São Paulo: Grupo Verbo, 2021.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do oprimido.** Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987.

KRIEGER, M. A. et al. Atenção centrada na família: um olhar para a prática multiprofissional em saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 10, p. 3273-3282, 2018.

MARCHESAN, I. Q. et al. Aspectos do desenvolvimento de crianças com síndrome de Down. **Revista CEFAC**, v. 18, n. 4, p. 933-942, 2016.

MELLO, Suely. **Maternidade e deficiência**: percursos de luta e resistência. São Paulo: Cortez, 2015.

NCUBE, Ncazelo. O projeto Árvore da Vida: utilizando práticas narrativas no trabalho com crianças vulneráveis na África Austral. **Revista de Terapia Narrativa e Trabalho Comunitário**, v. 2006, n. 1, p. 3–16, 2006.

SCHÖN, Donald A. **Educando o profissional reflexivo**: um novo design para o ensino e a aprendizagem. Porto Alegre: Artmed, 2000.

SCHWARTZMAN, J. S. P. Bases biológicas e sociais do desenvolvimento da criança com síndrome de Down. **Jornal de Pediatria**, v. 79, supl. 2, p. S22–S28, 2003.

SILVA, M. C.; FERNANDES, F. D. A importância da família no desenvolvimento da criança com síndrome de Down. **Revista de Terapias Cognitivas**, v. 10, n. 2, p. 105-112, 2015.

VASCONCELOS, E. M. **Educação popular e saúde**: a experiência do SUS. São Paulo: Hucitec, 2010.

WHITE, Michael; EPSTON, David. **Narrative means to therapeutic ends.** New York: Norton, 1990.

ORGANIZADORES
DA OBRA

ALISSON DIAS GOMES

Doutor em Comunicação Audiovisual, Revolução Tecnológica e Mudanças Culturais, pela Universidad de Salamanca, Espanha; Mestre em Comunicação e Educação, pela Universidad Autónoma de Barcelona, Espanha; Especialista em Planejamento e Gestão Educacional, pela Universidade Católica de Brasília; Especialista em Docência e Gestão na Educação a Distância, pela Universidade Cândido Mendes, Rio de Janeiro. Especialista em Psicopedagogia Institucional, Universidade Positivo, Curitiba. Jornalista, formado pela Faculdade Santo Agostinho, Teresina, PI. Professor de graduação e pós-graduação; coordenador do Núcleo de Iniciação à Pesquisa (NIP) e do Núcleo de Relações Internacionais (NRI) do Centro Universitário Santo Agostinho (UNIFSA). É membro do Comitê de Ética em Pesquisa, vinculado ao UNIFSA. Possui experiência na área de Comunicação Social, Gestão de Educação Superior, Pesquisa e Redação Científica. Articulista semanal no Jornal O Dia, Teresina – Piauí. Estudante do curso de Pedagogia.

IZABEL HÉRIKA GOMES MATIAS CRONEMBERGER

Doutora em Políticas Públicas; Mestre em Políticas Públicas; Especialista em Administração em Recursos Humanos, pela Universidade Federal do Piauí (UFPI) e Especialista em Educação na Saúde para Preceptores no SUS (Sírio Libanês). Assistente Social, Experiência profissional - execução, gestão e avaliação de serviços, programas e políticas públicas. Docente em cursos de graduação e pós-graduação (*latu e stricto sensu*); Coordenadora de Cursos de Pós-Graduação UNIFSA. Principais temas de interesse, investigação e atuação: Políticas Públicas; Assistência Social; Famílias; Criança e Adolescente; Direito à Convivência Familiar e Comunitária; Saúde da família e Comunidade; Saúde Mental; Pessoa com Deficiência; Organização Comunitária; Elaboração de Projetos Sociais; Saúde Mental. Membro do Comitê de Ética e Pesquisa. Experiência e participação em Instâncias de Controle Social.

EDJÔFRE COELHO DE OLIVEIRA

Doutor em Educação; Mestre em Ciências da Educação; Especialista em Língua Portuguesa, Especialista em Docência do Ensino Superior, Especialista em Psicopedagogia Clínico-Institucional, Especialista em Gestão Educacional e Especialista em Educação, Desenvolvimento e Políticas Educativas; Graduado em Letras/Português, Pedagogia e Psicologia. Docente, Diretor de Ensino, Coordenador do Núcleo de Apoio Pedagógico - NUAPE e Coordenador do Curso de Pedagogia do Centro Universitário Santo Agostinho. É, também, Técnico da Secretaria de Estado da Educação do Piauí. Avaliador Institucional do INEP/MEC. Possui experiência com docência no Ensino Superior também como Conferencista e Capacitador na área educacional, psicologia da educação, educação especial, linguística e de metodologia científica. Autor dos livros: "*Bullying* na escola: como pais e professores lidam com essa violência?" e "Da escola à universidade: a construção do saber por meio da pesquisa".

ANTONIETA LIRA E SILVA

Mestra em Psicologia Clínica pela Universidade Católica de Pernambuco, Especialista em Dependência Química pela UNIFESP e MBA em Gestão Universitária com Ênfase em Avaliação Institucional pelo Centro Universitário São Camilo – SP. Graduada em Psicologia pela Universidade Católica de Pernambuco. Tem mais de 20 anos de experiência como Gestora, tendo atuado como Coordenadora de Clinica Escola de Psicologia, Coordenadora Pedagógica, Diretora de Ensino. Atualmente, está como Reitora e Pró-Reitora de Ensino do Centro Universitário Santo Agostinho - UNIFSA. Tem experiência na área de Psicologia, com ênfase em Psicologia Clínica, pesquisando principalmente nos seguintes temas: psicologia clínica, relacionamentos amorosos, vínculos patológicos, função paterna, configurações familiares na contemporaneidade; E na área de Educação: gestão acadêmica, liderança e avaliação institucional. Atuando, também, como Avaliadora de Curso pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira - INEP.

INDIRA MARIA DE MELO LIRA PEREIRA DA SILVA

Mestra em Administração pela Fundação Pedro Leopoldo. Especialista em Gestão Escolar pelo Instituto Federal do Piauí, Especialista em gestão universitária pelo Centro Universitário São Camilo. Graduada em Direito pelo Centro Universitário de Brasília (2005). Atualmente exerce o cargo de Pró-reitora administrativo-financeira do Centro Universitário Santo Agostinho. Coordenadora financeira da Associação Teresinense de Ensino S/c Ltda, mantenedora do Centro Universitário Santo Agostinho no período de 2018 a 2023. Exerceu o cargo de assessora técnico-administrativa no Tribunal de Justiça do Estado do Piauí no período de 2007-2011. Exerceu o cargo de diretora financeira do Instituto de Ciências Jurídicas e Sociais Professor Camilo Filho no Piauí, período de 2011 a 2018.

UNIFSA

CENTRO UNIVERSITÁRIO
SANTO AGOSTINHO